

Triathlon 01.10.25



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50m FS 2 mal 12-1-12 2 mal 12-3-12 2 mal 6-1-6 2 mal 6-3-6	GA1	15s	800
4 x 50m 25 RTW 25 GL	GA1	15s	1000
150 FS GL Atmen 2 Züge	GA1	15s	1150
4 x 50m Mini Lage	GA1	15s	1350
150 FS GL Atmen 3 Züge	GA1	15s	1500
4 x 50m Mini Lage	GA1	15s	1700
150 FS GL Atmen 4 Züge	GA1	15s	1850
100 locker			1550
3 x 200m Lagen 25mD/50mRü/50mBr/25mFS	GA1	20s	2550
50 Locker			2600
4 x 50m 25m Progressiv Sprint 25m Rü	GA1	15s	2800
Ausschwimmen 200m			3000

© (JH) SCW München Triathlon – www.scw-muenchen.de

Gesamt

400

400

200

150

200

150

200

150

100

600

50

200

200