

Triathlon 05.11.25



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50m FS 2 mal 12-1-12 12-3-12 6-1-6 6-3-6		15s	800
200m Lagen Vorschwimmer entscheidet			
400 FS	GA1	30s	1400
1 x100 FS	GA1-2	30s	
300 FS mit PB	GA1	30s	
2 x100 FS	GA1-2	30s	2000
50 locker	Recon		
200 FS mit PB	GA1	30s	2250
3 x100 FS	GA1-2	30s	2550
100 FS	GA1	30s	2650
4 x 100	GA1-2	30s	
Ausschwimmen 200m			3250