

Triathlon 11.03.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 100 Minilagen	GA1	15s	
2 x 50 Beine	GA1	15s	
2 x 100 Minilagen	GA1	15s	
6 x 200 FS Gesteigert 1-3 (1-3 mit Paddels)		25s	
100 Recom 50 FS / 50 Rü	Recom		
4 x 100 25 D 75 FS	GA1	20s	
8 x 50 25 voll 25 EZ mit Flossen		15s	
200 Ausschwimmen			3200