

Triathlon 30.03.26



Ausführung

Intensität

Pause Distanz

400m Einschwimmen

2 x 250m Lagen : 100 Rü 75 B 50 FS 25 D

2 x 200m : 1/2 Bahn Beine + 1/2 GL : in 50m wechsel

100m Locker

100 D

100m Locker

400m FS GL mit Paddels

2 x 200m FS GL : 200m schneller als 400m

4 x 100m FS GL : 200m schneller als 200m

200m Locker Beliebig

4 x 50m FS Voll

200 Ausschwimmen**3200**