

Triathlon 15.04.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 250m - 50 TÜ/50 Rü 50 FS 50 Br/ 50 TÜ 50 locker	GA1	20s	
4 FS Sets wie folgendes			
Set 1 400m FS je.4.te Bahn Rü	GA1	30s	
Set 2 - 2 x 200	GA1-2	20s	
Set 3 - 4 x 100 mit Paddles und PB	GA1-2	15s	
Set 4 - 8 x 50	GA2	10s	
100 Locker	Rekom		
50 Schnelll	WSA		
50 Locker	Rekom		
200 Ausschwimmen			3250