

## Triathlon 22.04.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400

200 Lagen

10 x 50 :

ungerade 25 voll 25 EZ    gearde 50 Beine

8 x 250 FS gerade mit Paddles

2 mal :

1-2 GA1-2

3-4 200 GA1-2 50 GA2

200 Ausschwimmen

3300