

Triathlon 22.04.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
400 FS mit Flossen	GA1		
4 x 100 Lagen	GA1	20s	
200 FS Atmen 2,3,4,5 wechsel je.50	GA1		
2 x 100 Lagen	GA1	20s	
100 Tauchen			
1 x 100 Lagen Schnell	GA2		
6 x 50 Tü	GA1		
5 x 100 Schnell	WSA	60s	
200 FS EZ			
4 x 50 25 schnell 25 EZ	WSA	15s	
200 Ausschwimmen			3100