

Triathlon 06.05.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 100 Lagen	GA1	15s	
4 x 50 TÜ	GA1	10s	
3 x 100 FS Gesteigert		15s	
4 sets			
300 FS 70% 1. und 3. mit PB	GA1	10s	
100 FS schnell 90%	GA2	45s	
200 FS Race Pace	GA1-2		
200 Ausschwimmen			3200