

## Triathlon 13.05.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400

4 x 50 Ko-ord FA/BB etc. in 25m wechsel

8 x 50 25m FS Spint keine Wand abstoßen Rest locker

4 x 50 Beine beliebig

2 x 150 FS GA1	GA1-2	15-20s
100 FS mit PB	KA1	15-20s
3 x 100 FS	GA1-2	15-20s
100 FS mit PB	KA1	15-20s
4 x 50 FS	GA2	15-20s
100 FS mit PB	KA1	15-20s
3 x 100 FS	GA1-2	15-20s
100 FS mit PB	KA1	15-20s
2 x 150 FS	GA1-2	15-20s
100 FS mit PB	KA1	15-20s

200 Ausschwimmen

3300