

Triathlon 09.10.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
4 x 200 100 FS 25 Wriggen 25 Beine 50 Lagen		30s	1200
	GA1		
4 x 200 50 FS Zügig 50 Rekom 50 Gestiegert		30s	2000
4 x 200 50 Beine 50 FS GL 50 mit PB	GA1	30s	2800
4 x 50 Mini Lagen	GA1	15s	3000
4 x 50 FS GL mit schnellen Wenden (5m vo und nach, Schnell)		15s	3200
Ausschwimmen 200m		10s	3400