

Triathlon 16.10.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
3 x 100 TÜ			
2 x 200 FS Easy mit Flossen und Paddles		30s	900
8 x 50 wie folgendes			
2 mal 15 schnell 35 easy / 25 schnell 25 easy / 35 schnell 15 easy / 50 easy		20s	1300
100 locker			1400
3 x 150 FS (Build 1-3)		30s	1850
3 x 100 Lagen	GA1	20s	2150
3 x 150 FS (Build 1-3) mit PB		30s	
3 x 100 Lagen	GA1	20s	2900
200 FS Easy mit Flossen und Paddles			
Ausschwimmen 200m			3300