

Triathlon 23.10.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
3 x 100 wie folgendes: 50 Beine / 50 GL 50 Wriggen / 50 GL 50 TÜ / 50 GL	GA1	20s	700
3 x 100 Lagen 50 D/50 Rü 50 Rü/50 Br 50 Br/50 FS	GA1	20s	
100 Easy			1100
12 x 100 FS 1-6 12 Sek Pause 7-12 7 Sek Pause	GA1		2300
4 x 25 Beine (Bulid 1-4)		15s	2400
50m Easy		15s	2450
4 x 50 FS Arme mit PB Beine (Bulid 1-4)		15s	2650
50m Easy		15s	2700
4 x 100 FS GL (Bulid 1-4)		15s	3100
50m Easy		15s	3150
Ausschwimmen 200m			3350