

Triathlon 18.03.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50 Lagen		15s	
12 x 50 wriggen/Beine/TÜ		15s	
4 x 25 davon 15m voll		20s	
4 x 50 Gesteigert		20s	
100 locker			
20 x 50			
5 schnell 1 locker			
4 schnell 1 locker			
3 schnell 1 locker			
2 schnell 1 locker			
1 schnell 1 locker			
300 locker schwimmen			
200 Ausschwimmen			3300