

Triathlon 25.03.26



Ausführung

Intensität

Pause

Distanz

400m Einschwimmen

400

200 125 FS 75 Rü

GA1

15s

200 150 FS 50 Br

GA1

15s

200 175 FS 25 D

GA1

15s

200 FS Atmen je.25m 2-3-4-5-5-4-3-2

GA1

10 x 100 5 @ 15s 5@10s Best Average

GA2

200 EZ (=Easy)

Recom

4 x 100 5m vor und nach Wende zügig

GA1

6 x 50 - 3 mal 50 voll 50 EZ

200 Ausschwimmen

3300

Gesamt

400

200

200

200

200

1000

200

400

300

200

3300