

Triathlon 01.07.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 75 Lagen D/Rü/Br 25m GL 25 Bein 25 GL 25 locker			
100 FS	GA1		30s
50 FS schnell	GA2		15s
200 FS	GA1		30s
50 FS schnell	GA2		15s
300 FS mit Paddles	GA1		30s
50 FS schnell	GA2		15s
400 FS mit Pb	GA1		30s
50 FS schnell	GA2		15s
500 FS	GA1		30s
50 FS schnell	GA2		15s
600 FS	GA1		30s
50 FS schnell	GA2		15s
200 Ausschwimmen			3250