

Triathlon 22.12.21



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 150m 50 EA + 50 FS + 50 außer FS	GA1	20s	850
3 x 150m --> 100 FS/50 Rü ; 100 FS/50 BR 100 FS/50S	GA1	30s	1300
3 x 200m FS 1. 1500m Tempo 2. GA1 3. 1000m Tempo	GA2	45s	1900
150m FS GL aus jeder 50m-Wende 6 schnelle Züge – dann wieder GA1	GA1	30s	2050
2 x 4 x 100m FS 1. 750m Tempo 2. GA1 3. 500m Tempo 4. GA1	GA2	30s	2850
Ausschwimmen			3050