

Triathlon 12.01.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 200m 1. und 3. FS /R ; 2. und 4 FS/Br wechsel 75/25	GA1	45s	1200
4 x 150m 1. und 3 . FS Be 2. und 4. FS m. PB	KA	45s	1800
4 x 100m 1. und 3 . FS 2. und 4. Lagen	GA1	45s	2200
4 x 75m 1. und 3 F/R/F R/F/R 2. und 4. F/B/F B/F/B	GA1	30s	2500
4 x 50m 1. und 3 . FS High 2. und 4. R Low	GA1- GA2	30s	2300
4 x 25m FS GL Voll	WSA	30s	2800
Ausschwimmen			3000