

Triathlon 15.03.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
400m Lagen Easy : 50m FS 50m Rü 50m FS 50m Br...	GA1		800
50m Locker			850
5 x 100m FS	GA1	10s	1350
200m FS < ANS ca. 85%		45s	1550
5 x 100m FS	GA1	10s	2050
2 x 100m FS =ANS ca. 90%		45s	2250
5 x 100m FS	GA1	10s	2750
4 x 50m FS > ANS 95%		45s	2950
100m Locker	Recom		3050
200m FS mit PB Easy saubere Technik			3250
Ausschwimmen			3450