

Triathlon 22.03.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 50 Minilage	GA1	15s	500
200 FS Beine mit Flossen	GA1		700
2 x 50 Minilage	GA1	15s	800
<hr/>			
3 x 400 @ 75% Max HF (2te. mit Paddles)	GA1	30s	2000
3 x 200 @ 80% Max HF (2te. mit Paddles)	GA1-2	20s	2600
3 x 100 @ 85% -90% Max HF (2te. mit Paddles)	GA2	10s	2900
100 Locker			3000
100 All out	GA1		3100
<hr/>			
200 FS/Rü Locker	Rekom		3300
200 Ausschwimmen			3500