

Triathlon 29.03.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 250m Lagen 25m D 50 B 75 R 100F ..!00 F..75R..		30s	900
2 x 100m FS 1. Gesteigert 2. Degressiv		30s	1100
100m locker			1200
400m Test			1600
200m Locker			1800
Freies Schwimmen			2300
Ausschwimmen			2500