

Triathlon 30.05.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
7 x 100 mit PB 50 FS / 50 Rü	GA1	20s	1100
8 x 50 15m Schnell 35 easy		20s	1500
7 x 100 mit PB 50 FS / 50 Rü			
50m gesteigert / 100m gesteigert / 150 gesteigert		30s	2500
50 Locker			2550
2 x (3 x 200 gesteigert 1-3 bis 90%)	GA1-GA2	30s	3750
Ausschwimmen 200m			3950