

Triathlon 01.06.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 400 ( 200 FS; 50 Beine ; 100 Lagen ; 50 Lagen Beine )	GA1		1200
4 x 100 1-4 Gesteigert 3 Sek /100 schnelle	GA1-GA2	20s	1600
50 Locker			1650
10 x 200m...			1650
1 x 200m 30s Pause	GA1	30s	1850
2 x 200m mit PB 25s Pause	GA1-2	25s	2250
3 x 200m 20s Pause	GA1	20s	2850
4 x 200m mit Paddles 15s Pause	KA	15s	3650
Ausschwimmen 200m			3850