

Triathlon 21.06.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen wenig FS			400
3 x (100 FS Beine mit Brett 50m Rü GL 100 FS Beine mit Brett)			1150
<hr/>			1150
3 x (3 x 100 FS 1. GA1 2. GA1-2 3. GA2)		10s-30s	2050
50 Locker kein FS			2100
3 x (3 x 100 FS 1. GA1 2. GA1-2 3. GA2)		10s-30s	3000
50 Locker kein FS			3050
300 FS nach 100 und 250m --> 25m erhöhtes Tempo	GA1		3350
<hr/>			
Ausschwimmen 200m wenig FS			3550