

Triathlon 28.06.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
5 x 100 ungerade Lagen gerade FS	GA1	20s	900
200 FS je. 5. Armzug nach vorne schauen	GA1		
3 x 300 FS 2. mit Paddles @ 80%		30s	2000
4 x 150 FS 2. u. 3. mit Paddles @ 85%		20s	2600
8 x 50 FS @ 90%		15s	3000
100m Locker			3100
100m FS @ 95%			3200
Ausschwimmen 200m			3400