

Triathlon 01.10.25



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 100 TÜ 25m TÜ FS mit Brett 50m GL 25m TÜ FS mit Brett	GA1	15s	800
4 x 100 Lagen	GA1	15s	1200
400 FS GL mit Flossen je. 4. Bahn GA1-2		15s	1600
4 x 100 Lagen DRBF, RBFD, BFDR, FDRB	GA1	20s	2000
4 x 150 FS GL 100m GA1 50m GA2		15s	2600
300 FS GL 25m 50m 75m 75m 50m 25m Degressiv-Progressiv			2900
Ausschwimmen 200m			3100