

Triathlon 15.10.25

Mix Mittwoch



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m 25 TÜ Wriggen , Wasserspr, WB	GA1	15s	700
6 x 50m Mini-Lagen erst 12,5 pro Bahn voll gas		15s	1000
800m FS GL GA1 je 4. Bahn FS GA1-2	GA1 - GA1-2	30s	1800
600m FS GL GA1 je 4. Bahn Br GA1-2	GA1 - GA1-2	30s	2400
400m FS GL GA1 je 4. Bahn Rü GA1-2	GA1 - GA1-2	30s	2800
200m FS GL GA1 je 4. Bahn De GA1-2	GA1 - GA1-2	30s	3000
100m FS GL GA1 je 4. Bahn FS GA1-2	GA1 - GA1-2	30s	3100
Ausschwimmen 200m			3300