

Triathlon 15.12.25

Beats night



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 50m 4. Nebenlage/ 25 FS	GA1		
2 x 100 m 3. Nebenlage/ 25 FS			
2 x 150m 2. Nebenlage/ 25 FS			
6 x 25 20m voll FS oder Schmett			
4 x 100m FS	GA1	10s	
200m FS < ANS ca. 85%		45s	
4 x100m FS	GA1	10s	
2 x 100m FS =ANS ca. 90%		45s	
4 x 100m FS	GA1	10s	
4 x 50m FS > ANS 95%		45s	
200 Ausschwimmen		3150	