

Triathlon 07.01.26

Beats night

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 sets:			
300 FS mit Flossen	GA1	30s	
3 x 100 1x Rü 1x Br 1x FS	GA1	20s	
3 Sets 4 x 50			
1 Set : - 25 Beine 25 ganze Lage - Lagen	GA1	15s	
1 Set : - FS mit PB (Build 1-4)		15s	
1 Set: - FS Paddels (Build 1-4)		15s	
2 sets of:			
4 x 50 FS zügig , Schmett Schnell -->			
1. 20m FS / 30m S		20s	
2. 30m FS / 20m S		20s	
3. 40m FS / 10m S		20s	
4. 50m FS		20s	
50 easy FS		20s	
300 FS mit Flossen	GA1		
200 Ausschwimmen			3200