

Triathlon 14.01.26

Beats night

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x50 1. und 3. Wriggen/GL 2. und 4. Be./GL	GA1	10s	
3 x 100 gesteigert		20s	
4 x 50 25 voll 25 easy		10s	
100 locker			
Haupt Set			
6x100 FS	GA1	20s	
2x100 Lagen 20 Sek. Pause	GA1	20s	
4x100 FS mit Paddles	KA	20s	
2x100 Lagen 15 Sek. Pause	GA1	15s	
2x100 FS mit PB	KA	20s	
2x100 Lagen 10 Sek. Pause	GA1	10s	
200 Ausschwimmen			3200