

Triathlon 21.01.26

Beats night

Ausführung

Intensität Pause Distanz

400m Einschwimmen

400

100 Be/GL

100 Wriggen/GL

100 TÜ/GL

100 D/Rü 100 Rü/ Br 100 Br/FS

200 FS Easy

---

8 x 50 GA1

10s

100 zügig

20-30s

---

6 x 50 GA1

10s

100 zügig

20-30s

---

4 x 50 GA1

10s

100 zügig

20-30s

---

2 x 50 GA1

10s

100 zügig

30s

---

100 max

120s

200 FS oder Rü 6 schnelle Züge pro 50m

200 Ausschwimmen

3100