

Triathlon 28.01.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 200 :			
100 Kr 100 Rü	GA1	15s	
150 Kr 50 Br	GA1	15s	
175 Kr 25 D	GA1	15s	
8 x 50 25 Schnell 25 aktive Erholung		10s	
350 FS 250 mit PB 100 ohne	KA	30s	
6 x 50 25 Schnell 25 aktive Erholung		10s	
350 Atmen variationen 2/3/4/5/4/3/2		30s	
4 x 50 25 Schnell 25 aktive Erholung		10s	
350 FS 250 mit Pad 100 ohne	KA	30s	
2 x 50 25 Schnell 25 aktive Erholung		10s	
200 Ausschwimmen			3250