

Triathlon 04.03.26



Monster Endurance Session

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400

2 x 50 Beine

2 x 50 20m voll 30 easy

100 FS	GA1	30s
50 FS zügig	GA2	15s
200 FS	GA1	30s
50 FS zügig	GA2	15s
300 FS	GA1	30s
50 FS zügig	GA2	15s
400 Lagen	GA1	30s
50 FS zügig	GA2	15s
500 FS mit Pb	GA1	30s
50 FS zügig	GA2	15s
600 FS mit Paddles	GA1	30s
50 FS zügig	GA2	15s

200 Ausschwimmen	3200
------------------	------