

Triathlon 10.06.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 Sets:			
50 12 Kicks 3 GL i.wechsel	GA1	15s	
50 Gesteigert		15s	
3 sets:			
400 FS mit Fins and Paddles	GA1	30s	
100 Zügig	GA2	30s	
2 Sets:			
300 FS mit PB	GA1	30s	
100 Zügig	GA2	30s	
1 Set:			
200 FS m	GA1	20s	
100 Zügig	GA2		
200 Ausschwimmen			3400

Gesamt

400

100

100

1200

300

600

200

200

100

200

3400