

Triathlon 17.06.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 100 Lagen	GA1	15s	
4 x 50 Beine	GA1	15s	
100 Locker	GA1		
4 x 200 1-2 und 3-4 gesteigert	GA1 - GA1-2	40s	
100 locker			
3 x 200 1-3 gesteigert	GA1 - GA1-2	30s	
100 locker			
2 x 200 1-2 gesteigert	GA1 - GA1-2	30s	
100 locker			
1 x 200 Zügig	GA2		
100 locker			
200 Ausschwimmen			3300