

Triathlon 22.07.26



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
Lagen 6 x 75	Rü,Rü,Br Br,FS,FS	Rü,BR,Br FS,FS, D	Br,Br,FS FS,D,D
4 x 50	20 sprint 30 Aktive Erholung	10s	
20 x 100 FS wie folgendes :		20-30s	
8 je. 4te. Zügig			
6 je. 3te Zügig			
4 je. 2te Zügig			
letzte 2 alle Zügig			
100m Locker			
200 Ausschwimmen			3250