

Triathlon 27.09.21



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
4 x 75m TÜ / Be / GL Rücken Cherry Picking, Auge und Rumpf, RABB, Brett auf Knie	GA1	20s	700
4 x 75m TÜ / Be / GL Brust Gleiten, 1BA2BB, 2BA1BB, BADB	GA1	20s	1000
4 x 75m TÜ / Be / GL FS BW, Hunde Krawl mit DB, Superman, Bein Überwasser	GA1	20s	1300
100m Locker			1400
3 x 200m 150m FS 50m FS Beine	GA1	45s	2000
3 x 150m 100m FS 50m R	GA1	30s	2450
3 x 100m lo hi lo	GA1-GA2	20s	2750
3 x 50m 25m Schnell 25 locker	GA1-EB	10s	2900
200m AS kein FS	Rekom		3100