

## Triathlon 10.11.21



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
3 x 150m TÜ 25m TÜ 50 GL EA, 616			850
4 x 50m Minilage		20s	1050
Pyramide 50 / 100 / 200 / 250 / 250 / 200 / 100 / 50 . 2, Hälfte leicht anheben	GA1+	20s	2250
2 Durchgänge ( 16x50m) wie folgendes			1450
3 x 50m GA1	GA1	20s	1750
3 x 50m GA1-2	GA1-2	20s	2050
1 x 50m GA2	GA2	20s	2150
1 x 50 Rekom		20s	3100
200m AS kein FS	Rekom		3300