Triathlon 29.10.25

Schwimmclub WASSERFREUNDE München von 1912 e.V.

| Ausführung | Intensität | Pause | Distanz |
|---|---|---|---|
| 400m Einschwimmen | | | 400 |
| 6 x 50 25 TU (wasserstreichen/ Hände Schütteln) / 25 GL | GA1 | 15s | 700 |
| 4 x 50 FS Beine | GA1 | 20s | 900 |
| 2 x 225 : 75 Rü 50 Br 25 FS 50 Br 75 Rü | GA1 | 30s | 1450 |
| 2 mal | | | |
| 4x25 FS Max | WSA | 20s | 1650 |
| 200 FS GL | GA1 | 30s | 2050 |
| 2x25 D oder FS Max | WSA | 20s | 2150 |
| 200 FS GL | GA1 | 30s | 2550 |
| 1x50 FS Max | WSA | 20s | 2650 |
| 200 FS GL | GA1 | 30s | 3050 |
| Ausschwimmen 200m | | | 3250 |

© (JH) SCW München Triathlon – www.scw-muenchen.de