

Triathlon 26.01.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m Koordiantensübung FSA RA BA	GA1		
3 x 200m FS/ Rü 50m weschel	GA1	30s	1300
6 x 50m FS GL 1/2 Bahn Tempo , Rest GA1	GA1-GA2	20s	1600
100m Locker			1700
400m Test	WSA	30s	2300
2x 300m FS GL GA1	GA1	15s	2000
200m Minilage Rückwärts	GA1	45s	2900
Ausschwimmen			3100