

Triathlon 2.2.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50m Tü mit Paddles (in sich gesteigert)	GA1	20s	800
3 x 300m (1. Zügig 2. Rühig 3.Zügig) bis IANS	GA1- GA1-2	20s	1700
50m Locker			
3 x 200m (1. Rühig 2. Schnell 3 Rühig) 1 und 3 mit Paddles	GA1- GA2	20s-60s	2350
3 x 100m (1. Schnell 2. Zügig 3. Rühig)	GA1- GA2	30s	2250
100m Locker FS GL	GA1		2750
200m Brust/Rü 50m weschel	GA1	45s	2950
Ausschwimmen			3150