

Triathlon 09.02.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
200 25m Badewanne, vo , rü, Scheibenwischer ,Wriggen , 25m FS GL in wechsel	GA1		600
8 x 50m (25m Lagen Progressiv 25m Rücken GA1)	GA1-GA2	30s	1000
4 x 300 (75m GA2 + 25m Rü Rekom)	GA2	60s	2200
50m locker	GA1		2250
200m FS mit Paddles rühig sauberes Technik	GA1	10s	2450
200m FS mit PB rühig sauberes Technik	GA1		2650
200m FS GL rühig	GA1		
Ausschwimmen			3050