

Triathlon 10.3.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6x 50m 25m Tü 25m gleiche Tü aber schnell	GA1	15s	700
800m 200 Lage , 200m FS , 200m Lage, 200m FS	GA1		1500
4 x 400m FS GL 1.und 3 normales Tempo mit Flossen 2 und 4. zügig	GA1- GA1-2	30s	3100
3 x 100m 1. und 3. FS Beine 2.FS GL	GA1	15s	3400
Ausschwimmen			3600