

Triathlon 16.3.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 200m Lagen Arme / Beine 25m wechsel ruhig	GA1 ext	20s	1200
6 x 50m 20m Sprint FS 30m ruhig	S	20s	1500
3 x 150m 50 EA + 50 FS + 50 Lagen kein FS ( DR RB BD)	GA1 ext	20s	1950
6 x 150m FS zügig 1500m Wettkampf Tempo	GA1 int	15s	2400
100 Locker	KO		2500
4x 100m FS. mit Paddles	GA1 ext	15s	2900
4x 100m FS. Je. 3. Atmen - nach vorne Atmen	GA1 ext	15s	3300
Ausschwimmen			3500