

Triathlon 14.04.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 150m Lagen 75mR 50B 25D	GA1	30s	700
3 x 100 FS Beine	GA1	30s	1000
2000m Hauptprogram wie folgendes -->			
6 x 100m FS 85%	GA1-2	20s	1600
2 x 100 FS Paddles easy	KA	15s	1800
4 x 100m FS 80%	GA1-2	15s	2200
2 x 100 FS Paddles mittel	KA	15s	1700
4 x 100m FS 75%	GA1	15s	2800
2 x 100 FS Paddles schnell	KA	20s	3000
100m Locker			
2 x 150m Lagen 75mR 50B 25D	GA1	30s	3400
2 x 100 FS Beine	GA1	30s	3600
Ausschwimmen			3800