

Triathlon 04.05.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 150m FS mit Flossen	GA1	20s	700
4 x 50m 25mR 25mFS	GA1	15	900
<hr/> Hauptprogram			
3 x 600m FS (1. 75% 2. 80% 3. 85%) 25m Locker nach j. 600m	GA1- GA1-2	30s	2750
100m FS mit PB easy			2850
2 x 50m FS gesteigert	GA1 -GA2	15s	2950
150 FS mit Fins	GA1		3100
4 x 50m 25m Beine 25 Arme	GA1		3300
Ausschwimmen			3500