

Triathlon 25.05.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
			400
2 x 200m 150 FS /50 Be	GA1	20s	800
2 x 200m FS mit Flossen	GA1	15s	1200
			1200
15 x 100m wie folgendes		20s	
4 x FS 1500mm WK Tempo	GA1-2		1600
1 x La	GA1		1700
4 x FS 500mm WK Tempo	GA1-2		2100
1 x La	GA1		2200
4 x FS 1500mm WK Tempo	GA1-2		
1 x La	GA1		2700
100 Locker			
2 x 175m FS D FS R FS B FS 25m Wechsel	GA1	20s	
Ausschwimmen			3350