

Triathlon 01.06.22



| Ausführung  | Intensität | Pause | Distanz |
|---|------------|-------|---------|
| 400m Einschwimmen   |            |       | 400     |
| 200m R , B (100w)   | GA1        |       | 600     |
| 150m R B F ( 50mw)  | GA1        | 20s   |         |
| 100m R B F D (25mw)                                       | GA1        | 20s   | 850     |
| 3 x 50/100/150/200 FS GL 50 und 150 zügig 200 mit Flossen | GA1-2      | 20s   | 2350    |
| 100m Locker   |            |       | 2450    |
| 6 x 100m FS mit PB  | GA1-2      | 10s   | 2750    |
| 50m locker  |            |       | 2800    |
| 6 x 50m 25m Sprint Wasserstart mit Delfin Sprünge         | S          | 30s   | 3100    |
| Ausschwimmen  |            |       | 3300    |