

Triathlon 08.06.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 50m Lagen (10m Beine Sprint Unterwasser + 40m GL)		20s	
8 x 100m 1. 15m D GA2 rest FS GA1 2. 25m B 3. 35 R 4. 50m FS		20s	1400
100m locker			1500
6 x 200m ( 50m GA2+ 150 GA1-2)		60s	2700
100 Locker			
400m Dauer Schwimm Beliebig	GA1		3200
	GA1-2	10s	3200
			3200
Ausschwimmen			3400