

Triathlon 29.06.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m Beine FS/RÜ		20s	700
100m Lagen : 100m Rü 100m Lagen 100 Br 100m Lage 100m F	GA1-2	0s	1300
100 Locker			1400
4 x 200m FS Zugig (Sprint Distanz Tempo)	GA2	45s	2200
50m Locker			2250
2 x 200m Paddles	KA	30s	2650
50 Locker			2700
2 x 200m PB	KA	15s	3100
Ausschwimmen			3300