

Triathlon 06.07.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz	
400m Einschwimmen			400	
2 x 200m 1.Variable atmen 2er/3er	GA1	20s	800	
2 x 100 FS Beine	GA1	0s	1000	
4 x 50m FS gestuft (ruhig bis schnell)			1200	
100m Locker	GA2	45s	1300	
Block 1	200m voll	WSA	30s	1500
	75m Locker		30s	1575
	100m Voll	WSA	30s	1575
	75m Locker		30s	1750
	50m Voll	WSA	30s	1800
	75m Locker		30s	1875
2 mal 200m Lagen / FS 25m wechsel	GA1			
Block 1 noch mal			700	
2 x 150m m Lagen / FS 25m wechsel kein D				
Ausschwimmen			3350	