

Triathlon 13.07.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m FS TÜ Freiwasserspezifisch (Wasserball, höhe Ruchhol phase, Wende ohne abstoßen)	GA1	20s	700
6 x 100m Lagen D,R,B GA1 FS voll	GA1 / WSA	20s	1300
50m Locker			1350
2 x (6 x 50m + 500m) 6x50m FS Schnell + 500m KA ruhig	GA1 / WSA	30s	2950
Rücken / FS 50 er Wechsel	GA1		3150
200m Ausschwimmen			3350