

Triathlon 20.07.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
300 Lagen 25m Beine, 25m TÜ, 25m GL	GA1		550
6 x 25m ungerade gestiegen, gerade easy	GA1 / WSA	20s	650
4 x 100m gestiegen 1.easy ... 4. hart	GA1-GA2	30s	1050
3 x 100m Lagen 25m Beine /25mGL i.W letzten 25m voll	GA1 / WSA	30s	1350
5 x 200m FS 1.3.5 FS GL 2.4 mit Paddles 85% voll	GA1/2	30s	2350
4 x 100m Rü/FS wechsel 50m	GA1	20s	
3 x 100m Fartlek		30s	3050
200m Ausschwimmen			3250