

Triathlon 28.09.2022



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			600
4 x 50m Wriggen / FS in wechsel	GA1	20s	600
4 x 25m D/FS / 4 x 50m B/FS / 4 x 100m R/FS	GA1	15s	1300
4 x 100m Be / FS GL 50m wechsel (1. Be. Schnell 2.FS Schnell)	GA1	20s	1700
50m Locker			
6 x 100m FS GL	GA1	10s	2350
4 x 100m Be / FS PB in 50m wechsel		10s	2750
Ausschwimmen			2950