

## Triathlon 06.10.21



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
4 x 25m FS Beine mit Brett (Frequenz)	GA1	10s	500
2 x 100m Faust, 2 Finger , gespreizte Finger, GL	GA1	10s	700
4 x 25m Superman (Kick on Side)	GA1	5s	800
2 x 100m GL mit Beinschlag Varianten	GA1	20s	1000
6 x 50m Minilage	GA1	20s	1300
50m Locker			1350
2 x 150m linke Seite atmen 2. mit PB	GA1	10s	1650
2 x 150m 3er Zug 2. mit PB	GA1	10s	1950
2 x 150m recht Seite atmen 2. mit PB	GA1	10s	2250
100m Locker			
2 mal 225m R/B/F 75m wechsel	GA1	20s	2800
200m AS kein FS	Rekom		3000