

Triathlon Kraft Ausdauer 20.10.21



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
4 x 50m TÜ 4 x 100m FS GL Hand Entry; Power Diamond ; Body Pos. Kick,	GA1	10s	1000
4 x 75m Lagen GL 25m wechsel	GA1	15s	1300
75m Locker	Rekom		
Pyramide FS 50 100 150 200 200 150 100 50 : je. 2. mit PB	GA1-2 / KA	5s	2375
150m R/B/FS 50m wechsel	GA1		
200m -FS Beine	GA1		
150m R/B /FS 50m wechsel	GA1		
225m AS	Rekom		3100