

Triathlon 21.03.22



Anzahl	Ausführung	Intens	Pause	Distanz
400m	Einschwimmen			400
6 x 50m	FS Technik (25m TÜ 25m GL) Reißverschluss, Scheibenwischer/Sculling, Entenpaddeln, Einarmig Arm, 2 x ohne Atmen		15s	700
800m	FS jede 3te Bahn Rücken jede 5te Bahn Brust die 15te und 30te Bahn Delphin	GA1		1500
50m	Rekom	Rekom		1550
3 x 400m	FS zügig Rü/Br ruhig 1. + 3. GL 2. Arme mit Pull Buoy (100m FS 25m Rü/Br 75m FS 50m Rü/Br 50m FS 75m Rü/Br 25m FS)	GA2 GA1	30s	2750
50m	Rekom	Rekom		2800
3 x 200m	1. FS Beine 2. FS Arme 3. FS GL	GA1	15s	3400
200m	Ausschwimmen	Rekom		3600