

Triathlon 01.12.21



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m TÜ 12,5m wechsel TÜ /GL Wriggen, BW Vw, Rw	GA1	20s	700
2 x 200 Lagen 12,5m Beine 12,5 GL	GA1	30s	1100
6x50m 25m Voll 25m Rekom	100%	20s	1400
3 x 300m 50m EA , 50m Abschl. 50m GL 75%	GA1	30s	2300
10 x 50m Abgangzeit GA2 90%	GA2	30s	2800
2 x 200 Lagen 12,5m Beine 12,5 GL	GA1	30s	3200
Ausschwimmen			3250
			3250