

Triathlon 15.12.21



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
Lagen 25m wechsel R RB RBF Rbfd , B BF BFD BFDR , F FD FDR FDB	GA1	30s	700
2 x 300m GL FS 1 und 3 mit PB	GA1 / KA1	30s	1300
3 x 200m GL FS 1500m Wettkampf Tempo	GA2	60s	1900
4 x 150m 2 mal (Rü/FS/Rü FS/ Rü/FS) 50m wechsel	GA1	30s	2500
6 x 100m FS Progressiv	GA1-GA2	30s	3100
Ausschwimmen			3150