

Triathlon 19.10.2022



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			600
6 x 100m 1/4 FS 2/5 FS Be/GL 3/6 IM	GA1	15s	1000
100m Lagen + 100m FS GL	GA1/2 - GA1	20s	1200
2 x 100m Lagen + 200m FS GL	GA1/2 - GA1	20s	1600
3 x 100m Lagen + 300m FS GL	GA1/2 - GA1	20s	2200
100m Locker			
8 x 50m FS GL @ 80%	GA1/2	10s	2700
Ausschwimmen			2900