

Triathlon 26.10.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m Koordiantensübung FSA RA BA	GA1		
3 x 200m FS/ Rü 50m weschel	GA1	30s	1300
6 x 50m FS GL 1/2 Bahn Tempo , Rest GA1	GA1-GA2	20s	1600
100m Locker			1700
400m Test			2100
Locker Ausschwimmen	GA1		2500

—

Gesamt

400

300

600

300

100

400

400

2x 300m FS GL aus jeder 50m-Wende 6 schnelle Züge – dann wied

er GA1