

Triathlon 02.11.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
9 x 50 FS 1-3 Build 70%/80%/90%	GA1-GA2	20s	850
50m Rü			
15 x 100m 1-5m.PB 6-10 Lagen 11-15 FS	GA1	15s	2400
100m Rü			2500
6 x 50m 12,5m Tauchen, 12,5 Schnell + 25m Rü	GA2	15s	2800
Ausschwimmen			3000