

Triathlon 09.11.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 75m TÜ 25m TÜ 25m GL 25m TÜ	GA1	15s	700
4 x 100m Lagen	GA1	20s	1100
50-100m Locker			
400m FS GL mit Flossen je. 4. Bahn GA1-2	GA1-2	20s	1600
4 x 100m Lagen DRBF, RBFD, BFDR, FDRB	GA1	20s	2000
4 x 125m FS GL 100m GA1 25m GA2	GA1-GA2	30s	2600
FS GL 25m 50m 75m 50m 25m Degressiv--Progressiv	GA1-GA2	10s	2825
Ausschwimmen			3000