

Triathlon 16.11.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 225m Lagen : 100 Rü 75 B 50 FS	GA1	20s	850
2 x 200m Lagen Beine / Lagen : 1/2 Bahn Beine + 1/2 Bahn GL : in 50m wechsel	GA1	20s	1250
50m Locker			
400m FS GL :	GA1 low	20s	1700
2 x 200m FS GL : 200m schneller als 400m	GA1 high	20s	2100
4 x 100m FS GL : 200m schneller als 200m	GA1-GA2	15s	2500
100m Locker			2600
4 x 50m FS Voll	WSA	60s	2800
Ausschwimmen			3000