

Triathlon 23.11.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 100m Lagen RRBF BRBF FRBF...	GA1	20s	1000
50 Locker			1050
8 x 50m --> 25m Gestiegen, 25 Lo ; 25m Schnell 25 lo , 50m Gestiegen ;50m Schnell	Bis Voll	20-30s	1450
50 Locker			1450
10 Min Dauerschwimmen FS GL je. 100m Abschlag	GA1		2100
50 Locker			2100
10 Min Dauerschwimmen FS GL je 100m 3 Züge FS 3 Züge FS	GA1		2750
50 Locker			
Ausschwimmen			3000