

Triathlon 21.12.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 100m 25m FS Be, 25m FS, 25m Rü , 25m Rü Be		15s	
250m FS mit PB	KA		1050
2 Sets 9 x 50m . Set Pause 45s			1050
1 mal 50m FS GA1	GA1	10s	1150
2. mal 50m FS Atmen je. 3/4 Züge	GA1	10s	1350
3. mal FS 25m schnell 25m GA1	WSA	10s	1650
2. mal 25m FS 25m Rü	GA1	10s	1850
1. mal 50m Zügig	GA2	10s	1950
250m FS mit PB	KA		850
FS GL --> 250m GA1-2 200m GA1 150m knapp unterhalb AES 100 m GA1		45s	2900
Ausschwimmen			3100