

Triathlon 21.02.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 25m Beine FS und R im weschel bei R Brett bleibt trocken	GA1	15 s	550
100m Rücken GL			650
25m Locker			675
200m mit PB	KA	15s	875
200m FS mit Paddles und PB	KA	15s	1075
400m FS (100m Beine + 300m FS GL)	GA1-2		1475
50 Locker kein FS			1525
800m ((300m FS + 100 Lagen (nach 400m 10 s Pause))	GA1 lo		1775
50 Locker kein FS			2375
400m FS (100m Beine + 300m FS GL)	GA1	20s	2775
200m FS mit Paddles	KA	20s	2300
200m FS GL	GA2		3175
200 Ausschwimmen			3375