

Triathlon 26.04.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
100 50 GL 50 LA 50 RA 50 GL	GA1	20s	500
100 Rü/Br i. 50m wechsel	GA1		
4 x 50m 25 Tauchen 25m EZ		20s	800
<hr/>			
4 x200 @80%	GA1	20s	1600
100m Rü/Br			
3 x 200 2-3 Sek schneller pro 100m	GA1-2	25s	2300
100m Rü/Br			
2 x 200 2-3 Sek schneller pro 100m	GA1-2	30s	2800
100m Rü/Br			
1 x 200 2-3 Sek schneller pro 100m	GA2	40s	3100
<hr/>			
200 Rekom	Rekom		3300
Ausschwimmen			3500