

Triathlon 10.05.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
600m ( 150m FS + 50m Rü Repeat)	GA1		
8 x 25m ungerade Kick gerade Wriggen mit Pullkick	GA1	15s	1200
3 x 300m 1. erste 25m Zügig rest GA1 2. GA1-2 jede 5 Züge vorne atmen 3. nach jeder 100m, 25m Zügig Rest GA1		30s	2100
2 x 100 Lagen	GA1	20s	2300
3 x 200m 1. erste 25m Zügig rest GA1-2 2. GA1 jede 5 Züge vorne atmen 3. nach 100m, 25m Zügig Rest GA1-2		30s	2900
2 x 100 Lagen	GA1	20s	3100
Ausschwimmen			3300