

Triathlon 17.05.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x ( 100 FS 75 Rü 50 Br 25 D)	GA1		900
<hr/>			
<b>3 Sets ( 2te. Set mit Paddles)</b>			
300 GA1 75%		30s	1800
100 GA1-2 80%		30s	2100
<hr/>			
<b>2 Sets ( 2te. Set mit Paddles)</b>			
200 GA1 75%		25s	2700
100 GA1-2 85%		30s	2900
<hr/>			
<b>1 Set</b>			
100 GA1 75%		20s	3000
100 GA2 90%			3100
<hr/>			
Ausschwimmen 200m			3300