

Triathlon 19.07.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
Lage 7 x 75    Rü,Rü,Rü    Rü,Rü,Br    Rü,Br,Br    Br,Br,Br			925
Br, Br, FS    Br,FS, FS    FS,FS,FS			
20 x 100 FS wie folgendes :		20-30s	
8 je. 4te. Zügig			1725
6 je. 3te Zügig			2325
4 je. 2te Zügig			2725
letzte 2 alle Zügig			2925
100m Locker			
FINALE : Staffel 2 x 25m mit Nudel			
Ausschwimmen 200m			3275