

Triathlon 11.10.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
10 x 50 Tü 12.5m Wriggen 12,5 achten auf Unterwasserphase 25 GL	GA1	10s	900
700m Dauerschwimmen - 100 Lagen / 100 FS i.w	GA1		1600
4 x 200 1.3 Arme 2.4 GL GL schneller als Arme	GA1	15s	2400
8 x 50 25 Rü/ 25 FS i.w FS gestiegen slow -fast		15s	2800
200m Ausschwimmen			3000