

Triathlon 18.10.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
200 Lagen : 25 D 100 R 50 B 25 D	GA1	30s	600
100 FS	GA1		600
200 TÜ: FS mit PB . 50m am Knöchel 100 am Knee 150 am Oberschenkel	GA1	20s	800
100 FS	GA1		900
2 x 300 1. 75 FS / 25 R 2. 75 FS / 25 B i.wechsel	GA1	30s	1500
100 FS	GA1		1600
6 x 100 FS (konstantes Tempo) reduzierte Pause (25",20",15" 10" 5" ) 80%	GA1		2400
200 Beine mit Flossen.	GA1		2400
100 FS	GA1		2500
6 x 50 37.5 GA1 - 12.5 VK			2800
200 Ausschwimmen			3000