

Triathlon 20.12.23



| Ausführung | Intensität | Pause | Distanz |
|---|------------|-------|---------|
| 400m Einschwimmen | | | 400 |
| 3 x 200 mit Flossen... 100 Beine 50 Tü 50 ganze Lage in beliebiger Lage | GA1 | 30s | 1000 |
| 2 mal folgendes : | | | |
| 2 x 200 1. Lagen (in. 25m wechsel) 2. FS mit Paddles | KA | 30s | 1800 |
| 4 x 50 20 Sprint 30 Easy | EB | 20s | 2200 |
| 4 x 100 FS mit PB | KA | 15s | 3000 |
| 100 Easy | Recom | | 3200 |
| 200 Ausschwimmen | | | 3400 |