

Triathlon 28.02.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
800m Einschwimmen bis 19:50			800
2 x 50 FS + 75 Lagen D-R-B + 50 FS	GA1	15s	1150
6 x 50 25 voll 25 locker	EB	30s	1450
800 FS je. 4te. Bahn, kein FS	GA1	45s	2250
6 x 50 25 voll 25 locker	EB	30s	2550
800 FS je. 4te. Bahn, kein FS	GA1		3350
200 Ausschwimmen			3550