

Triathlon 20.03.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen bis 19:50			400
4 x 175 12,5 D 37,5 Br 50 Rü 75 FS	GA1	20s	1100
4 x 25 Gesteigert GA1 bis voll		30s	1200
			1200
5 x 200 Best Average	GA2	20s	2200
200 Easy Beliebig	Rekom	90s	2400
200 Voll	EB	120s	2600
50 Locker	Rekom	60s	2650
8 x 50 mit Fins FS/Rü i.wechsel	GA1	5s	3050
	GA1	45s	3050
200 Ausschwimmen			3250