

Triathlon 17.04.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 100 Beine / FS GL i.50m w	GA1	20s	600
2 x 100 TÜ / FS GL i.25m w	GA1	20s	800
2 Sets --> 60s Pause nach 1. Set			
100 Lagen	GA1	20s	1000
100 FS	GA1	20s	1200
2 x100 Lagen	GA1	20s	1600
200 FS mit Paddles	GA1	20s	2000
3 x100 Lagen	GA1	20s	2600
300 FS	GA1	20s	3200
Ausschwimmen			3400