

Triathlon 24.04.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 25 Tauchen GL (Alternative Flossen Delfin Beine) / Rü	GA1	20s	600
12x50 Lagen Beine / Tü / Mini Lagen / FS Gesteigert	GA1	20s	1200
4x25 Schnell	EB	45s	1300
8x50 25 Tü / 25 FS	GA1	15s	1700
4x25 Schnell 12,5m D / 12,5 FS	EB	45s	1800
8x50 FS Lange Züge	GA1	15s	2200
2x50 Schnell	EB	45s	2300
8x50 Rü /FS i.w	GA1	15s	2700
1 x100 Schnell	EB	45s	2800
8x50 FS mit Flossen	GA1	15s	3200
Ausschwimmen			3400