

Triathlon 08.05.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x (100 FS 75 Rü 50 Br 25 D)	GA1	30s	900
1 Set			
100 GA1 75%		30s	1000
100 GA2 90%		30s	1100
2 Sets (2te. Set mit Paddles)			
200 GA1 75%		25s	1700
100 GA1-2 85%		30s	1900
3 Sets (2te. Set mit Paddles)			
300 GA1 75%		20s	2800
100 GA1-2 80%			3100
Ausschwimmen 200m			3300