

Bester Schnitt (Ø Triathlon WKT)

2018-10-003

Gesamtumfang: 3800 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM
2 * 150	Beine - Faust - Abschlag (25 m Wechsel)	00:30	Technik
2 * 150	Beine (Minilagen) - Minilagen - FS	00:30	Technik
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM
2 * 300	Freistil - bester Schnitt (Ø Triathlon WKT)	01:00	GA 2
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM
3 * 200	Freistil - bester Schnitt (Ø Triathlon WKT)	01:00	GA 2
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM
4 * 150	Freistil - bester Schnitt (Ø Triathlon WKT)	01:00	GA 2
1 * 100	REKOM	00:30	REKOM
3 * 100	Freistil - All Out	01:00	WSA
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM