

## Triathlon 14.07.21



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
3 x 100m Lagen ( 75m R + 25m FS) ( 75m B + 25m FS) ( 25m D + 75m FS)	GA1	30s	700
5 x 50m Te.	GA1	30s	950
8 x 50 m Kraul 15 m Sprint + 35 m locker	EB	20s	1350
<b>25m Locker</b>			
4 x 50m FS 90% auf Abgangszeit	WSA	45s	1575
100m FS GL 70%	GA1		1675
5 x 100 FS mit PB	KA	30s	2175
100m FS GL 70%	GA1		2275
600m FS 2 x ( 50m Be + 100m PB + 150 GL )	GA1		2875
AS kein FS	Rekom		3075