

Triathlon 14.12.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
300m Rü/Br/FS i.25m wechsel	GA1 - GA2	30s	700
300 m FS GL 50m atmen je. 5 + 50m gesteigert i.wechsel	GA1 - GA2	30s	1000
300 m 50m Rü + 50m FS gesteigert i.wechsel	GA1 - GA2	30s	1300
300, 200, 100m FS GL letzte 100m gesteigert	GA1 - GA2	30s	1600
300m FS mit PB 50m 3 iIA 3 ReA 3 GL+ 50m gesteigert i.wechsel	GA1 - GA2	30s	1900
2x 300m FS GL aus jeder 50m-Wende 6 schnelle Züge – dann wieder GA1	GA1 - GA2	30s	2500
300 m FS 50m Beine + FS GL	GA1	30s	2800
Ausschwimmen			3000