

Triathlon Off Season 24.9.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 50 TÜ			600
2 x 100 LA GL RA GL	GA1	15s	800
12 x 100 2 mal (70% , 75%, 80%, 85%)	GA1-2	20s	2000
4 x 100 :100er Wechsel GL , Beine, GL, Beine	GA 1	30s	2400
8 x 50m 25 90% - 25 easy	GA1- EB	30s	2800
200 Ausschwimmen			3000