

Übergangsbereich

2018-19-003

Gesamtumfang: 4500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Technik und Beinen wenig FS	01:00	REKOM	20:06
4 * 150	25 m B - 50 FS	00:30	Beine	20:16
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:32
1 * 800	FS (ruhiges Tempo auf Technik achten) Atemrhythmus alle 50 m Wechseln	01:00	GA 1	20:35
2 * 400	FS zügig (Triathlon WK-Tempo)	01:00	GA 2	20:51
4 * 200	Lagen D-FS-R-FS-B-FS-FS-FS	00:30	Lagen	21:07
8 * 100	FS (zügig) (500 m WKT)	00:15	WSA	21:25
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40