

Triathlon Off Season 23.10.19



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 150m : (D; K ; R; K; B; K 25m wechsel)	GA1	15 s	850
100m Ga1			950
3 x 100 Atmung TU Hand anschauen, AB Hi , Augen zu		20 s	1250
<u>50m GA1</u>			1300
4 x 150m K : 50m 2er Atmung; 50m 3er Atmung; 50m 4er	GA1	30s	1900
50 Locker			1950
200m Rü. / Br. Wechsel	GA1	30 s	2150
200m Beine fl.	GA1	30 s	2350
100 Locker			2450
4 x 50m K : Schnell vor und nach Wende	GA1	30 s	2650
200 Ausschwimmen			2850