

Triathlon Start Endurance 30.10.19



Ausführung	Intensität
400m Einschwimmen	
Lagen : 25m D 100m R, 50M B, 25m D	GA1
100m Ga1	
3 x 100 Druck TÜ Wasserspritzen; Ente ; Reisverschluß	
100m GA1_____	
2 x 300m 1. 75m K; 25m R 2. 75m K; 25m B Wechsel	GA1
100 Locker	
6 x 100 FS (konstantes Tempo) reduzierte Pause (25",20",15" 10" 5")	GA1
200m Beine mit Flossen.	
100 Locker	GA1
6 x 50m 37.5m GA1 - 12.5m VK	
200 Ausschwimmen	