

## Triathlon 2. Grundlage 6.11.19



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50m (25m Brust, 25m Rücken wechsel --> Brust Gleitphase achten)	GA1	15 s	800
100m Ga1			900
8 x 50 25m Koordination 25m Rücken / Brust 1. 2D GL 2B GL , 2. BA/DB 3. BA KB 4. RA/DB 5. RA/BB 6. KA/DB 7.KA/BB 8. 2B GL 2D GL		20 s	1300
100m GA1			1400
6 x 50m FS GL 25mm schnell, 25 active Erholung	GA1 - EB	10s	1700
200 Beine mit Flossen	GA1		1900
50 Locker			1950
1000 FS Pyramide			
50m Beine			
100m AB			
150m Arme mit PB			
200 GL : nach jede 150m --> 50m GA2	GA1 -GA2	20-30s	2950
200 GL : nach jede 150m --> 50m GA2			
150m Arme mit PB			
100m AB			
50m Beine			
200 Ausschwimmen			3150