

## Triathlon 3. Endurance 13.11.19



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
Lage Pyramide: 25m D; 50m B; 75m R; 100m F; 75m R; 50 B; 25 D		25 s	800
100m Ga1			900
4 x 100m Kraul TÜ: 1. Hunde; 2. Ente; 3. Hunde/Ente; 4. Brett, 2 Arme 6 Beine Züge	GA1	15 s	1300
<u>100m Locker</u>			1400
4 x 25m Progressiv	GA1 - Max	20s	1500
3 x 200 FS			
1. Arme mit PB	GA1	30 s	2100
2. Beine mit Flossen jede 10 Schläger 4 Arm züge			
3 GL GA1 oben			
100 Easy	Recom		2200
4 x 25m Progressiv	GA1 - Max	20s	2300
3 x 200			
1. Arme mit PB	GA1/2	30s	2900
2. Beine ohne Flossen jede 10 Schläger 4 Arm züge			
3 GL 100m Kraul GA2 / 100m Rücken GA1			
200 Ausschwimmen			3100