

## Triathlon Tempo Wechsel 11.12.19



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 100m Kraul Bein TÜ 25m Bein mit PB , 50GL, 25 Bein mit PB; Kopf unten; Zehen Berühren; 6 BS,3 AZ	GA1	20 s	800
50m Ga1			850
400m Lage : 25 D 150m R ; 25m D ; 100 B ; 25m D 50m F ; 25m D	GA1	20s-30s	1250
100m Locker			1350
100m : 25 K Progressiv ; 50m Prog ; 25m Prog	Rekom-VK		1450
50m Locker			1500
600m : 3 x ( 50m GA1-2 + 150m GA1)	GA1-2	15s	2100
150 Beine : 2 x (12,5m Kräftig, 50 m Normal ; 12,5m Kräftig)	GA1 GA2	15s	2250
100m Locker			2350
6 x 100 Kraul			
1.4. Progressive			
2.5. GA2			
3.6 Degressive	GA1 - GA2	30s	2950
200 Ausschwimmen			3150