

## Triathlon Grundschnelligkeit 18.12.19



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 25m Koordination : DABB , BADB, FADB , DAFB , FABB , BAKA , RABB , RADB	GA1	10s	600
4 x 100m Lagen DRBK ; RBKD , BKDR, KDRB letzten 25m GA2	GA1 -GA2	30s	1000
50 locker			1050
200m Beine mit Brett.			1250
50m locker			1300
4 x 200m : 50m VK + 150m GA1	GA1 - EB	60s	2100
50m locker			2150
4 x 100m : 25m VK + 75m GA1	GA1 - EB	60s	2550
50m locker			2600
4 x 50m : 15m VK + 35m GA1	GA1 - EB	60s	2800
200 Ausschwimmen			3000