

## Triathlon Abt. Grundlage Aufbau 06.01.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
150m Lage: 25m D; 50:B; 75 R	GA1		550
50m R			600
4 x 25 F GL Gesteigert	GA1-WSA		700
50m R			750
400: Kraul, leicht steigern auf der 2. Hälfte	GA1 Low / High	30s	1150
300 : 50m AB. + 100m ganze Lage	GA1 Low	30s	1450
200 : leicht steigern auf der 2. Hälfte	GA1 Low / High	20s	1650
100 : 50m AB. + 50m ganze Lage	GA1 Low	10s	1750
100 : Locker			1850
5 x 100 : 1 und 3 mit PB und Paddles; 2 und 4 gesteigert ; 5 GA2	KA - GA2	20s	2350
50 : Locker			2400
100 : Minimal Züge	GA1 Low	10s	2500
200 : sauberer Zug	GA1 Low	20s	2700
300 : 50m 1-Armig 100m GL	GA1 Low	30s	3000
400: Kraul, leicht steigern auf der 1. Hälfte	GA1 Low / High		3400
200m Ausschwimmen			3600