

## Triathlon Abt: Kraftausdauer Pyramide 15.1.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 25m Beine FS und R im weschel bei R Brett bleibt trocken	GA1	15 s	550
100m Rücken GL			650
25m Locker			675
100m mit PB	GA1	20 s	775
200m FS mit Paddles und PB	KA	40s	975
400m FS GL	GA1-2	30s	1375
50 Locker kein FS			1425
800m 300m FS + 100 Lagen ( nach 400m 10 s Pause)	GA1 lo	60s	1675
50 Locker kein FS			2275
400m davon 100 FS mit PB mit Beinschlag	GA1	30s	2675
200m FS mit Paddles	KA	20s	2200
100 GL	GA2		2975
200 Ausschwimmen			3175