

Triathlon Abt: 300m Serie 12.2.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 50 Paddles ohne Bindung	GA1	20s	600
4 x 100 Lagen	GA1	30s	1000
6 x 50 FS GL : 100%	Voll	1 min	2500
2 x 150 FS GL : nach jeder 50er Wende- 8 Züge schnell ohne Atmung	GA1 -GA2	1 min	1600
4 x 75 FS GL : 50m FS + 25m R Beine im wechsel	GA1	5s	1900
3 x 100 FS GL 95 %	WSA	2 min	2500
2 x 150 FS GL: (100 GA1 + 50 GA1-2) mit Paddles	GA1-2	30s	2500
1 x 300 FS GL: 25 li Arm , 25 re Arm, 25 AB, 25 GL	GA1 lo		3000
200 Ausschwimmen			3000

25.09.2019

Gesamt

400

200

400

300

300

300

300

300

300

200