

Triathlon Abt: 1 km GA2 19.2.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 100 : jeweils 25m Tü 25m GL : YMCA	GA1	20s	600
400 Lagen Pyramide: 25m D; 50m B:75m R 100 K 100K 75m R; 50 B: 25 D	GA1	5s	1000
50 Locker			1050
<hr/>			
2 x (4 x 200m) wie folgendes			
50 GA2 +150 GA1 (GA2 ca. 90%)	GA1-GA2	20s	1450
50 GA1 + 100 GA2 + 50 GA1	GA1-GA2	30s	1850
50 GA1 + 150 GA2	GA1-GA2	40s	1650
200 GA2	GA2	50s	2650
150 FS/R (LA, RA , AB, GL, 50m R)	GA1		2800
200 Ausschwimmen			3000