

Triathlon Abt: Wettkampf Simulation 26.2.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50 : jeweils 25m Tü 25m GL : Badewanne ; Hunde ; Ente; Druck Aufbauen	GA1	20s	800
4 x 100 Lagen : 1. 25D+75R 2. 25R+75B 3. 25B + 75FS 4. 25 FS + 75D	GA1	20s	1200
8 x 50 : Abstoß und max gleiten + ca. 5m Beine + Übergang GL 25m schnell Rest locker	GA1 - Voll		1600
2 x 150 50m Beine mit Beschleunigung auf den letzten 10m + 100m Lagen	GA1	30s	1900
8 x 100 2 x (25m GA2 ... 50m GA2...75m GA2... 100 GA2) Rest GA1	GA1-GA2	30s-60s	2700
4 x 150 : jeweils 2 x (100 GA1 + 50 GA2)	GA1-GA2	10s	3300
200 Ausschwimmen			3500