

## Triathlon Grundlage 23.06.21



Ausführung	0	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen		Rekom		400
8 x 50m Lagen (25m Beine + 25m GL)		GA1	30s	800
4 x 100 Lagen 1. 25m RW 2. 12.5er RW 3. 12.5er 4. 25m ( Normal)		GA1	30s	1200
6 x 50m 12.5m VK Sprint 37,5m Rekom		S	30s	1500
<hr/>				
8 x 100 FS je. 4. Bahn Tempo erhöhen		GA1 - GA2	20s	2300
6 x 50 B und R länge Tauchzüge Start und Wende		GA1	60s	2600
4 x 50m FS zügig		GA2	60s	2800
Ausschwimmen bel.		Rekom		3000