

Triathlon 08.11.23



| Ausführung  | Intensität | Pause | Distanz |
|---|------------|-------|---------|
| 400m Einschwimmen--> wenig FS   |            |       | 400     |
| 8 x 25 Tü Hündekraul, Entekraul , Nur Unterwasser Phase, FS GL                    | GA1        | 10s   | 600     |
| 4 x 150m FS : Atmung 50m 2er,50m 3er, 50m 4er 3er,4er,5er 2er,3er,4er 3er,4er,5er | GA1        | 20s   | 1200    |
| 6 x 50 : 15m tauchen + 10m schnell + 25m Rücken                                   |            | 15s   | 1500    |
| Pyramide FS 50 100 150 200 150 100 50 FS GL je. 2 mit Paddles                     | GA1/KA     | 10s   | 2300    |
| 3 x 200 Hi/lo FS GL i.50m wechsel   | GA1/ GA1-2 | 30s   | 2900    |
| 200 Ausschwimmen  |            |       | 3100    |