

Triathlon 13.03.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen bis 19:50			400
300m als 100 mit Faust, 100 mit Paddles ohne Befestigung, 100m mit Paddles	GA1		700
3 x 100 25 (10m Beine voll + 3 3 Züge ganze Lage voll rest locker 10s Pause) + 25 Gestiebert 10s P + 50 Locker 10s Pause		10s	1000
2 x 50 FS 25 1 Bein in der Luft 25 Locker	GA1	15s	1100
2 x 150 25 TÜ 25 Rü 25 Beine 25 Rü 25 Wriggen 25 Rü	GA1	20s	1400
4 mal --> serien Pause 45s			
300 FS 1. mit Paddles und PB 2. PB + Paddles 3. Degressive (<GA2)	GA1	10s	2600
100 FS schnell 90%	GA2	10s	3000
50 Rü	GA1	45s	3200
200 Ausschwimmen			3200