

Triathlon 06.12.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50 TÜ 12,5 Scull 12,5 Unterwasser-Phase Beschleunigen 25 FS	GA1	20s	700
Beine 4 x 50 oder . 6 x 50 mit Fins	GA1	20s	900
4 x 125 : 25 Voll 100 Easy		20s	1400
25 locker			
Hauptprogramm			
3 x 200 : @ Sweetspot 82% (uncomfortably comfortable)	GA1-2	10s	2025
100 Easy Beliebige	GA1	30s	2125
4 x 100 : @ Sweetspot 82% (unangenehm bequem) mit Paddles	GA1-2	10s	2525
100 Easy Beliebige	GA1	30s	2625
3 x 200 : @ Sweetspot 82% (unangenehm bequem)	GA1-2	10s	3225
200 Ausschwimmen			3425