

Triathlon 10.01.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
3 x 150 mit Flossen : 25m li arm 25 re Arm 50 beine 50 Kr	GA1	15s	1050
2 x 4 x 50 mit Paddles 1. Rü 2-4 Kr (4. Steigerung bis submaximal)		15s	1450
3 x 50 1. Zügig 2. Rühig 3. Schnell		20-30s	1600
100 Lagen mit Flossen	GA1	20s	1700
3 x 100 1. Zügig 2. Rühig 3. Schnell		20-30s	2000
100 Lagen mit Flossen	GA1	20s	2100
3 x 150 1. Zügig 2. Rühig 3. Schnell		20-30s	2550
100 Lagen mit Flossen	GA1	20s	2650
3 x 200 1. Zügig 2. Rühig 3. Schnell		20-30s	3250
100 Lagen mit Flossen	GA1	20s	3350
200 Ausschwimmen			3350