

Triathlon 14.02.24



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
<hr/>			
2 Sets :			
100 Kr 100 Rü	GA1	20s	800
100 Kr 50 Br	GA1	20s	1100
100 Kr 25 D	GA1	20s	1350
<hr/>			
4 x 50 Lage Beliebig	GA1		
1. 25 Unterwasser / 25 ganze Lage		15s	1400
2. 20 Unterwasser / 30 ganze Lage		15s	1450
3. 15 Unterwasser / 35 ganze Lage		15s	1500
4. 10 Unterwasser / 40 ganze Lage		15s	1550
<hr/>			
2 Sets: Kraul Set 1 mit Paddles			
300 GA1	GA1	30s	2150
100 @ 85%	GA1-2	30s	2350
200 GA1	GA1	30s	2750
100 @ 85%	GA1-2	30s	2950
100 GA1	GA1	30s	3150
100 @ 85%	GA1-2	30s	3350
<hr/>			
200 Ausschwimmen			3550