Triathlon 25.02.26

Schwimmclub WASSERFREUNDE München von 1912 e.V.

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50 : 1 Armig FS , eine Auge unterwasser	GA1	20s	700
4 x 100 Lagen : 1. 25D+75R 2. 25R+75B 3. 25B + 75FS 4. 25 FS + 75D	GA1	20s	1100
8 x 50 : Abstoß und max gleiten + ca. 5m Beine + Übergang GL 25m schnell Rest locker	GA1 - Voll	20s	1500
2 x 150 50m Beine mit Beschleunigung auf den letzten 10m + 100m Lagen	GA1	30s	1800
50 locker			
8 x 100 2 x (25m GA2 … 50m GA2…75m GA2… 100 GA2) Rest GA1	GA1-GA2	30s-60s	2650
4 x 100 : jeweils 2 x (50 GA1 + 50 GA2)	GA1-GA2	10s	3050
200 Ausschwimmen			3250

© (JH) SCW München Triathlon – www.scw-muenchen.de