

Triathlon 18.01.23



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 100m FS jede 4. Zug nach vorne schauen	GA1	20s	1000
4 x 100m 1+3 50m Beine/ 50m TÜ RTW: 2+4 12,5m Wriggen/75m Gesteigert	GA1	20s	1400
2 Sets FS GL : Erster Set Zügig = 80% ; Zweiter Set Zügig = 85%			1400
200m Zügig		45s	1800
100m GA1 lo		30s	2000
150m Zügig		45s	2300
100m GA1 lo		30s	2500
100m Zügig		45s	2700
100m GA1 lo		60s	2900
300m FS mit PB.	GA1		3200
Ausschwimmen			3400