

Triathlon Off Season 09.10.19



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50m: Mini Lage		10 s	800
100m Ga1		30s	900
4 x 100 Rotation TU Fins 3 GL/ 6 Beine; Arm on side; RTW; Corkscrew		20 s	1300
<u>100m GA1</u>			1400
3 x 300 1. GA1 2. 75 GA1 / 25m GA2 3. Rü. / Kr. Wechsel	GA1	30 s	2300
50 Locker			2350
6 x 50m K Ruhiges Tempo; 10m Schnell	GA1- GA2	30 s	2650
200 Ausschwimmen			2850

400

400

100

400

100

900

50

300

200