

Triathlon Low Season 16.10.19



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
8 x 50m Rücken / Brust wechsel	GA1	15 s	800
100m Ga1			900
4 x 100 Überwasser Phase TU Wasser steichen; H.Elb ; No Noise; Po,Achsel,Kopf.			
		20 s	1300
<u>100m GA1</u>			1400
2 * 300m K : 2 x (25m Ein Armig; 50m AB; 75mGL)	GA1	30s	2000
200m Beine	GA1	30 s	2200
50 Locker			2250
8 x 50m (12,5m D tauchen; 12,5m Ga2; 25m GA1)	GA1/2	30s	2650
200 Ausschwimmen			2850