

## Triathlon 4. Atmenmangel 20.11.19



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 100m Kraul TU 1. 2 Trickel Breathing; 3. 4. Wasserball ( No splash)	GA1	15 s	800
100m GA1 R / B wechsel			900
8 x 50 Mini Lage 12,5m wechsel		20 s	1300
100m Locker Kein Kraul			1400
8 x 50 : 15m tauchen + 10m schnell + 25m Locker	GA2 -VK - Locker	10s	1800
50m Locker			1850
2 x 200m : 2 mal Hi; Lo 50m wechsel	GA1-GA2	30s	2250
100m Locker			2350
6 x 100 FS auf Atmung achten. 1. 2er Atmung (schlechte Seite) 2. 3er Atmung 3. 4er Atmung (schlechte Seite) 4. 4er Atmung 5. 3er Atmung. 6. 2er Atmung	GA1	10 s	2950
200 Ausschwimmen			3150