

Triathlon V0² Max-Serie 27.11.19

Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 100m Kraul Hand anschauen, Hand ansch. Arm vorne, AB, 1/2 AB	GA1	20 s	800
50m Ga1			850
8 x 50 Lagen --> DR , RB, BK, KD,... 25m Wechsel		20 s	1250
100m Locker			1350
5 x 25 K 25m Voll : Start Blocks	Voll	30s	1850
50- 100m K Aktive Erholung	Rekom		1575
4 x 25 K : 20m Voll: Start Blocks	Voll	30s	1675
50- 100m Aktive Erholung	Rekom		1775
3 x 25 K 15m Voll : Start Blocks	Voll	30s	1850
50m Aktive Erholung	Rekom		1900
2 x 25 K 10m Voll : Start Blocks	Voll	30s	1950
50m Aktive Erholung	Rekom		2000
1 x 25 K 25m Voll : Start Blocks	Voll	30s	2025
200m Aktive Erholung	GA1		2225
600m K : 150 P15 ; 100 P10 ; 50 P5; 50 P5; 100 P10; 150 P15 : Niedriger GA1	GA1		2825
200m Ausschwimmen			3025