

Triathlon Abt. Grundlage Aufbau 08.01.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
2 x 150 Lagen: 25m D; 50:B; 75 R	GA1	30s	700
50m kein FS			750
4 x 25 F GL Gesteigert	GA1-WSA		850
50m R			900
400: Kraul, leicht steigern auf der 2. Hälfte	GA1 Lo - Hi	30s	1300
300 : 50m AB. + 100m ganze Lage	GA1 Low	30s	1600
200 : leicht steigern auf der 2. Hälfte	GA1 Lo - Hi	20s	1800
100 : 50m AB. + 50m ganze Lage	GA1 Low	10s	1900
100 : Locker			2000
100 : Minimal Züge	GA1 Low	10s	2100
200 : sauberer Zug	GA1 Low	20s	2300
300 : 50m 1-Armig 100m GL	GA1 Low	30s	2600
400: Kraul, leicht steigern auf der 1. Hälfte	GA1 Lo - Hi		3000
200m Ausschwimmen			3200