

## Triathlon Abt: Tempo Wechseln 22.1.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 50 jeweils 25 Wasserschleifen + 25 FS Abschlag auf Tempo	GA1	20s	600
50m Locker			650
4 x 50 : 25m WB Hand Entry beachten + 25m GL			850
50 Locker	GA1	20 s	900
250 jeweils 50m wechsel lo hi lo hi lo	GA1-GA2	30s	1150
250 jeweils 50m wechsel hi lo hi lo hi	GA1-GA2	30s	1400
50m Locker	GA1		1450
4 x 50 : FS GL ( 1. und 3. GA2)	GA1-GA2	5s	1650
4 x 100 : FS GL ( 2. und 4. GA2)	GA1-GA2	10s	2050
50 Locker	GA1		3100
4 x 200 : 150 FS + 25 R + 25 B	GA1 lo	15s	2900
200 Ausschwimmen			3100