

Triathlon : Tempogefühl 29.1.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
300m Einschwimmen			400
8 x 25 Tü Badewanne; Brust, Brust/ Hunde, Hunde, GL	GA1	15 s	500
150m Rücken GL			600
25m Locker			625
8 x 50 minimale Züge max speed	GA1/2	20 s	1025
8 x 100 1-3 gesteigert; 4-6 gesteigert	GA1 GA2	30s	1825
50 Locker			1875
4 x 150 : 100m GA1 5 Sek Pause 50m schnell 1-4 gesteigert	GA1 GA2	30s	2475
8 x 50m: 1-8 gesteigert, Ziel: pro 50m um 1-2 Sekunde schneller werden	Locker-VK	20s	2875
200 Ausschwimmen			3075