

Triathlon Abt: Grundlageausdauer 5.2.20



Ausführung	Intensität	Pause
400m Einschwimmen		
4 x 50 : 12,5m EA (achten auf v. Arm Position) , KOS (Kopf und Schulter zusammnen)	GA1	20s
2 x 100 : 50 FS AB mit Atmung zur schlechten Seite + 50 FS AB favorisierten Seite		20s
5 x 50 in sich Gestiegert davon halbe Bahn VK	GA1- Voll	30s
2 x 150 : 7m nach Wende GA2	GA1 GA2	10s
2 x 250 : 3er, 4er, 5er-4er, 3er, Atmung mit Flossen	GA1	15s
5 x 50 in sich Gestiegert davon halbe Bahn VK	GA1- Voll	30s
2 x 150 : 100m Lagen + 50m Mini-Lagen	GA1	10s
2 x 250m : 50m Beine + 50m mit PB + 150m GL	GA1	30s
200 Ausschwimmen		