

## Triathlon Abt: Grundlage Ausdauer III 4.3.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
4 x 50 Tü			600
Lagen Medley D R B F - R B F D - B F D R - F D R B	GA1	30s	1000
D R B - R B F - B F D - F D R	GA1	30s	1300
D R - R B - B F - F D	GA1	20s	1500
D - R - B F	GA1	10s	1600
400 K Arme mit PB : nach je. 75m 1 Bahn Tempo erhöhen	GA1	60s	2000
2x 200m : MZA ; Erh. Freq.	GA1	10s	2400
4 x 100 :100er Wechsel GL , Beine, GL	GA 1/2		2800
200 Ausschwimmen			3000