

Triathlon Abt: 456 Abgangszeit 11.3.20



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50 TU Wriggen, KOS , AB mit DB	GA1	20s	700
6x 50 (25m Schnell + 25m Locker)	GA1 - Voll	20s	1000
2x 100 R : 25m Beine mit PB in Hände + 25m PB + 50m R	GA1 lo	20s	1200
75m FS GL 70%	GA1		1275
4 x 50 FS 90% auf Abgangszeit	WSA	45s	1475
100m FS GL 70%	GA1		1575
5 x 100 FS 80% auf Abgangszeit	GA2	45s	2075
125m FS GL 70%	GA1		2200
6 x 100 FS 1. und 3. mit PB oder Paddles	KA1	15s	2800
200 Ausschwimmen			3000