

Triathlon 21.04.22



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen			400
6 x 50m Tü 25 RTW 25m GL	GA1	30s	700
4 x100m Alle 100m schneller als die letzte . Bis 90%	GA1-GA2	20s	1100
100 Locker			1200
2000m Hauptprogram wie folgendes --> Konstantes Tempo alle 80%			
1 x 200m FS 30 s Rest	GA1	30s	1400
2 x 200m FS 25 s Rest	GA1	25s	1800
3 x 200m FS 20s Rest	GA1	20	2400
4 x 200m FS 15 s Rest	GA1	15s	3200
100 Locker	GA1	15s	3300
2x 100m Rü	KA	20s	3500
Ausschwimmen			3700