

Triathlon 1. Belastung 27.10.21



Ausführung	Intensität	Pause	Distanz
400m Einschwimmen	Rekom		400
2 x 300m 100 Arme/100 Beine/100 GL	GA1	20s	1000
4 x 125m (25 FS GL Voll 5s Pause + 100 R/B Wechsel GA1)	EB - GA1	15s	1500
3 x 200m FS GL sauberes Technik	GA1	20s	2100
4 x 125m (25 FS GL Voll 5s Pause + 100 R/B Wechsel GA1)	EB - GA1	15s	2600
2 x 150m 25 S /50 B/ 75 R	GA1	15s	2900
200m AS kein FS	Rekom		3100

Gesamt

400

6 x50 pb 25 sprint

600

3 x 200 GA2

500

600

500

300

0

200

