

Triathlon anders

- 1: 12 Minuten schnell gehen oder Joggen - entweder auf dem Laufband oder draußen
- 2: 12 Minuten rudern auf dem Rudergerät
- 3: 12 Minuten radeln auf dem Spinning® Bike

Dazwischen immer wechseln circa 2 Minuten Zeit um wieder zu starten – **viel trinken!**

- 1: 12 Minuten schnell gehen oder Joggen - entweder auf dem Laufband oder draußen
- 2: 12 Minuten rudern auf dem Rudergerät
- 3: 12 Minuten radeln auf dem Spinning® Bike

Aktiv 72 Minuten und 12 Minuten dazwischen für die Wechsel.

Tempo eher moderat im Grundlagenausdauer zwei Bereich - Je nach Gusto entweder Konstante Durchführung des Tempos oder zwischendurch Tempoverschärfungen und wieder Tempoverringerungen.

6 Minuten cool down –leichtes dehnen

Wasilios Wamwakithis

Medizinischer Gesundheitsmanager - Fitness- und Diätexperte, Coach und Personaltrainer...,

Sportliche Leitung und Diäterstellung,

Geschäftsführer,

Sportcamp Aktiv Powertours®