

Kicktober 01

2018-41-001

Gesamtumfang: 3750 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:55
6 *	25	Beine - Tauchen (D - FS - B)	00:15	Beine	19:05
4 *	75	Lagen - kein FS	00:30	Lagen	19:10
6 *	50	Lagen - Technik / Koordination (25m T - 25m GL)	00:15	Technik	19:18
4 *	75	Lagen - kein FS	00:30	Lagen	19:25
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	19:33
6 *	50	Beine - unterschiedliche Amplitude / Frequenz mit / ohne Brett	00:15	Beine	19:36
4 *	100	Freistil	00:20	GA 1	19:45
6 *	50	Technik / Koordination (25m T - 25m GL)	00:15	Technik	19:54
2 *	200	Freistil	00:30	GA 1	20:02
8 *	25	FS - No Breather	00:15	Technik	20:10
1 *	400	Beine (mit PB) - Arme - Ganze Lage	00:30	GA 1	20:16
1 *	200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24