

Kicktober 02

2018-41-002

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:29
10 * 50	Lagen - Technik / Koordination (25m T - 25m GL)	00:15	Technik	19:39
4 * 50	25m Lagen schnell - Rest locker	00:15	GA ½	19:52
4 * 100	Lagen	00:30	Lagen	19:56
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:06
10 * 50	Technik / Koordination (25m T - 25m GL)	00:15	Technik	20:09
4 * 50	25 m schnell - Rest locker	00:15	GA ½	20:22
3 * 200	Freistil - progressiv	00:30	GA 1	20:27
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40