

Kicktober 03

2018-41-003

Gesamtumfang: 3750 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	600 Einschwimmen mit Beinen	01:00	REKOM	20:12
	Beine (im Wechsel 25 - 50 - 25 - ...)			
4 *	25 Rücken - Beine	00:15	Beine	20:26
3 *	50 Freistil - Beine	00:15	Beine	20:29
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:34
10 *	100 25 m Lagen - 50 m FS - 25 Lagen	00:30	Lagen	20:37
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:02
5 *	200 50 m FS - 25 m Beine - 50 FS - 25 m Beine - 50 FS	00:30	GA 1	21:05
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	21:26
8 *	50 25 m Lagen schnell - 25 REKOM	00:20	Lagen	21:29
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40