

# Kicktober 04

Gesamtumfang: 3400 m

2018-42-001

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	19:02
4 *	100 Beine (50 m Bauchlage - Rückenlage) Jeweils 2 * (D - FS - D - FS und B - FS - B - FS)	00:15	Beine	19:12
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:23
3 *	100 Lagen Medley V D - FS - D - FS	00:30	Lagen	19:26
3 *	100 R - FS - R - FS	00:30	Lagen	19:33
3 *	100 B - FS - B - FS	00:30	Lagen	19:41
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:48
2 *	100 FS - Technik (nach ca. 12,5m Wechsel) RA - GL - LA - GL ...	00:30	Technik	19:51
2 *	100 RtW - GL - FSV - GL ...	00:30	Technik	19:56
2 *	100 AB - GL - AB - GL ...	00:30	Technik	20:02
2 *	100 WB - GL - WB - GL ...	00:30	Technik	20:07
1 *	400 Freistil 25m Beine - 75 FS	01:00	GA 1	20:12
4 *	25 Freistil mit kräftigem BS schnell	00:30	GA 2	20:20
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24