

Kicktober 06

2018-43-001

Gesamtumfang: 3600 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
4 *	100 Kick + Ganze Lage (2 * mit Flossen und 2 + ohne Flossen) 25 Beine - 25 GL (50 m Rücken + 50m Freistil im Wechsel)	00:20	Beine	19:09
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:20
2 *	350 Lagen (1*Flossen, 1*ohne) 25 D - 50 R - 200 FS - 50 R - 25 D	01:00	Lagen	19:23
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:39
6 *	50 Lagen Koordination (Arme und Beine unterschiedlich)	00:20	Technik	19:42
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:50
1 *	50 Mini - Lagen	00:30	Lagen	19:54
1 *	150 Lagen (25m Wechsel - kein Freistil)	00:45	Lagen	19:55
1 *	300 Freistil	01:00	GA 1	19:59
1 *	150 Lagen (25m Wechsel - kein Freistil)	00:45	Lagen	20:05
1 *	50 Mini - Lagen	00:30	Lagen	20:09
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:11
1 *	500 Freistil (evtl. mit Flossen)	01:00	GA 1	20:14
1 *	200 Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:24