

Kicktober 08

2018-43-003

Gesamtumfang: 4500 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit	
1 *	200	Einschwimmen - beliebig	01:00	REKOM	20:09
1 *	400	FS + R im Wechsel mit Beinen mit Flossen	01:00	Beine	20:15
4 *	50	½ Bahn Faust ½ Bahn GL ...	00:15	Technik	20:25
2 *	300	Lagen (25m Arme - 25m Beine - 25 GL)	00:00	00:00	20:30
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	20:30
4 *	50	FS (25 m progressiv - 25 locker) mit Flossen	00:15	GA ½	20:34
4 *	250	FS (200 m GA 1 - 50 m GA 2) davon 2 * mit Flossen	00:45	GA 1	20:38
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	21:00
9 *	100	Lagen 3 * (100 m Lagen - 100 Rücken - 100 Freistil)	00:30	Lagen	21:03
1 *	100	REKOM	01:00	REKOM	21:25
2 *	250	Arme - Mix (Freistil mit Lagen) 25m D - 25m R - 200m FS	01:00	GA 1	21:28
1 *	200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	21:40