

Kicktober 09

Gesamtumfang: 4650 m

2018-44-001

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen (Beine, Technik, Koordination, ...)	01:00	REKOM	18:59
9 * 50	Lagen (D-R, R-B, B-FS, ...) 25 m Wechsel	00:15	Lagen	19:09
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:20
9 * 50	FS - Beine mit Flossen (gesteigert 1 .. 3)	00:15	Beine	19:23
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:36
9 * 50	Lagenkoordination	00:15	Technik	19:40
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:51
9 * 50	Lagen mit Flossen (D-FS, R-FS, D-FS, ...)	00:15	Lagen	19:54
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:06
6 * 25	Lagen Beine - Tauchen	00:15	Tauchen	20:09
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:14
9 * 50	FS - Arme mit Pullbuoy (gesteigert 1 .. 3)	00:15	GA ½	20:18
1 * 100	REKOM	01:00	GA 1	20:28
9 * 50	FS ohne Fußanschlag (gesteigert 1 .. 3)	00:15	GA ½	20:31
1 * 100	REKOM	01:00	GA 1	20:41
10 * 50	Freistil	00:05	GA 1	20:44
1 * 200	Ausschwimmen - FS ruhiges kontrolliertes Tempo	01:00	REKOM	20:54