

# Kicktober 05

2018-42-002

Gesamtumfang: 3100 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Selbstständig Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:30
	Koordination			
2 *	25 FS DB - FS BB	00:15	Technik	19:40
2 *	25 RA DB - RA BB	00:15	Technik	19:41
2 *	25 DA FSB - BA FSB	00:15	Technik	19:43
2 *	25 RAD FSB - RAD FSB	00:15	Technik	19:44
6 *	150 D - FS - R - FS - B - FS	00:30	Lagen	19:46
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:06
	Beine und Freistil			
4 *	50 FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	20:10
2 *	200 FS (mit betonem BS)	00:30	GA 1	20:15
4 *	25 Kick on Side (Beinschlag in Seitlage)	00:15	Technik	20:23
2 *	200 FS (mit betonem BS)	00:20	GA 1	20:26
4 *	50 FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	20:34
4 *	50 FSB mit Brett (Frequenz)	00:15	Technik	
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40