

# Kicktober 07

2018-43-002

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:21
2 * 100	Beine mit Flossen (D - FS - D - FS) davon 50m in Bauch- und 50 in Rück	00:20	Beine	19:31
2 * 150	50 m FS - 50 m Minilagen - 50 Rücken	00:30	Lagen	19:36
6 * 75	Lagen ohne Freistil	00:30	Lagen	19:43
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	19:55
10 * 50	Freistil mit verschiedenen Atemrhythmen (+1, +2, nur L oder R) incl. F	00:10	GA 1	19:58
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:09
5 * 50	Abstossen + Tauchen - Rest ganze Lage (mit Flossen, evtl. auch D)	00:15	GA 1	20:12
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:18
2 * 250	Freistil	00:30	GA 1	20:21
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	20:32
4 * 50	NB → Rest Rücken	00:15	GA 1	20:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:40