

Kicktober

2022-44-001

Gesamtumfang: 3400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 * 400	Einschwimmen	01:00	REKOM	20:00
9 * 50	Lagen mit Flossen D-FS / R-FS / D-FS ...	00:20	Lagen	20:10
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:22
6 * 75	25m Beine - 50m FS (kontinuierlicher, kräftiger BS)	00:15	Beine	20:24
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:37
6 * 25	LBT	00:20	Tauchen	20:39
1 * 50	REKOM	01:00	REKOM	20:46
3 * FS zügig mit reduzierter Pause				
3 * 50	1 * 50m FS (> 1500m WKT)	00:20	GA 2	20:48
6 * 50	2 * 50m FS (> 1500m WKT)	00:15	GA 2	20:52
9 * 50	3 * 50m FS (> 1500m WKT)	00:10	GA 2	20:59
12 * 50	4 * 50m FS (> 1500m WKT)	00:05	GA 2	21:08
2 * 50	REKOM (kein FS)	00:30	REKOM	21:21
1 * 200	Ausschwimmen	01:00	REKOM	21:24