

Kicktober 10

2018-44-002

Gesamtumfang: 4675 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Uhrzeit
1 *	400 Einschwimmen mit Beine, Technik, ...	01:00	REKOM	19:06
9 *	50 Lagen mit Flossen (D-FS, R-FS, D-FS, ...)	00:15	Lagen	19:16
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:27
6 *	75 25 m Beine - 50 m FS (kräftiger, kontinuierlicher BS)	00:15	GA 1	19:30
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	19:40
4 *	50 FS - Züge zählen	00:15	GA 1	19:43
4 *	25 FS - ZA -4 (Abstossen FS oder D-Kick)	00:10	GA 1	19:48
4 *	50 FS - ZA -3 (Abstossen FS oder D-Kick) Wende achten	00:15	GA 1	19:50
4 *	75 FS - ZA -2 (Abstossen FS oder D-Kick) - Armzug	00:20	GA 1	19:55
1 *	100 REKOM	01:00	REKOM	20:02
	Be aggressive (3*)			
3 *	50 1 ... FS (> ø 1000m WKT)	00:30	GA 2	20:05
6 *	50 2 ... FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:20	GA 2	20:09
9 *	50 3 ... FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:10	GA 2	20:17
12 *	50 4 ... FS (> ø 1000m WKT - Tempo wie vorher)	00:05	GA 2	20:26
3 *	50 5 ... REKOM	01:00	REKOM	20:37
6 *	50 FS immer schneller	00:15	GA 2	20:44
5 *	25 REKOM	00:15	REKOM	20:51
1 *	200 Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	20:55