

Bahn 1 Di, 10. Januar 2006

400 ES  
5 x 100 Lagen Pause 40 Sec  
100 locker  
18 x 100 Kraul Pause 20 Sec  
100 locker  
6 x 50 25 Tauchen, 25 locker  
100 AS

---

3300

---

Bahn 2 Di, 10. Januar 2006

400 ES  
4 x 100 Lagen Pause 40 Sec  
100 locker  
18 x 100 Kraul Pause 25 Sec  
100 locker  
4 x 50 25 Tauchen, 25 locker  
100 AS

---

3100

---

Bahn 3 Di, 10. Januar 2006

400 ES  
4 x 100 Lagen Pause 40 Sec  
100 locker  
16 x 100 Kraul Pause 25 Sec  
100 locker  
4 x 50 25 Tauchen, 25 locker  
100 AS

---

2900

Bahn 1 Sa, 14. Januar 2006

400 ES

4 x 50 1.+ 3. Delphin, 2. + 4. Rücken

Pause 25 Sec

5 x 500 Kraul 100 locker - 100 schnell - 100 locker - 100 schnell - 100 locker

Pause 45 Sec

200 AS

---

3300

---

Bahn 2 Sa, 14. Januar 2006

400 ES

4 x 25 1.+ 3. Delphin, 2. + 4. Rücken

Pause 25 Sec

5 x 500 Kraul 100 locker - 100 schnell - 100 locker - 100 schnell - 100 locker

Pause 45 Sec

200 AS

---

3200

---

Bahn 3 Sa, 14. Januar 2006

400 ES

4 x 25 1.+ 3. Delphin, 2. + 4. Rücken

Pause 25 Sec

4 x 500 Kraul 100 locker - 100 schnell - 100 locker - 100 schnell - 100 locker

Pause 45 Sec

4 x 50 Kraul max 2x Atmen pro Bahn

200 AS

---

2900

---

Bahn 1 Di, 17. Januar 2006

400 ES

12 x 50 4 x Lagenreihenfolge

4 x Kraul

4 x Lagenreihenfolge

Pause 30 Sec

400 mind. 5 Bahnen ohne Atmen

8 x 200 Kraul Pause 30 Sec

200 AS

---

3200

---

Bahn 2 Di, 17. Januar 2006

400 ES

8 x 50 4 x Lagenreihenfolge

4 x Kraul

Pause 30 Sec

400 mind. 5 Bahnen ohne Atmen

8 x 200 Kraul Pause 30 Sec

200 AS

---

3000

---

Bahn 3 Di, 17. Januar 2006

400 ES

8 x 50 4 x Lagenreihenfolge

4 x Kraul

Pause 30 Sec

400 mind. 5 Bahnen ohne Atmen

7 x 200 Kraul Pause 30 Sec

200 AS

---

2800

Bahn 1 Sa, 21. Januar 2006

400 ES

400 Kombi

3 x 800 beim 1. nach 300 und nach 600 25 Delphin

beim 2. nach 300 und nach 600 25 Rücken

beim 3. nach 300 und nach 600 25 Sprint

Pause 45 Sec

200 AS

---

3400

---

Bahn 2 Sa, 21. Januar 2006

300 ES

300 Kombi

3 x 800 beim 1. nach 300 und nach 600 25 Delphin

beim 2. nach 300 und nach 600 25 Rücken

beim 3. nach 300 und nach 600 25 Sprint

Pause 45 Sec

200 AS

---

3200

---

Bahn 3 Sa, 21. Januar 2006

300 ES

300 Kombi

3 x 700 beim 1. nach 250 und nach 500 25 Delphin

beim 2. nach 250 und nach 500 25 Rücken

beim 3. nach 250 und nach 500 25 Sprint

Pause 45 Sec

200 AS

---

2900

Bahn 1            Di, 24. Januar 2006

400 ES  
200 Technik  
10 x 150 + 50 150 Kraul, dritte Bahn Rücken oder Delphin  
50 Kraul Sprint  
Pause nach 150 10 Sec, Serienpause 40 Sec  
50 locker  
8 x 50 Tauchen, Weite steigern  
200 AS

---

3250

---

Bahn 2            Di, 24. Januar 2006

400 ES  
200 Technik  
9 x 150 + 50 150 Kraul, dritte Bahn Rücken oder Delphin  
50 Kraul Sprint  
Pause nach 150 10 Sec, Serienpause 40 Sec  
50 locker  
8 x 50 Tauchen, Weite steigern  
200 AS

---

3050

---

Bahn 3            Di, 24. Januar 2006

400 ES  
200 Technik  
8 x 150 + 50 150 Kraul, dritte Bahn Rücken oder Delphin  
50 Kraul Sprint  
Pause nach 10 Sec, Serienpause 40 Sec  
50 locker  
8 x 50 Tauchen, Weite steigern  
200 AS

---

2850

Bahn 1 Sa, 28. Januar 2006

400 ES  
1000 Kraul nach 200, 400, 600 und 800 25 Sprint  
100 locker  
800 Kraul nach 200, 400 und 600 25 Delphin  
100 locker  
600 Kraul nach 200 und 400 25 Sprint  
4 x 50 25 Kraul max 2x Atmen, 25 Rücken Altdeutsch  
200 AS

---

3400

---

Bahn 2 Sa, 28. Januar 2006

400 ES  
1000 Kraul nach 200, 400, 600 und 800 25 Sprint  
100 locker  
800 Kraul nach 200, 400 und 600 25 Delphin  
100 locker  
600 Kraul nach 200 und 400 25 Sprint  
200 AS

---

3200

---

Bahn 3 Sa, 28. Januar 2006

400 ES  
900 Kraul nach 200, 400, 600 und 800 25 Sprint  
100 locker  
700 Kraul nach 200, 400 und 600 25 Delphin  
100 locker  
500 Kraul nach 200 und 400 25 Sprint  
200 AS

---

2900

Bahn 1 Di, 31. Januar 2006

400 ES

8 x 50 25 Kraul, 25 Delphin

Pause 25 Sec

50 locker

8 x 50 Technik

50 locker

6 x 300 150 75%, 100 85%, 50 Sprint

Pause 45 Sec

200 AS

---

3300

---

Bahn 2 Di, 31. Januar 2006

400 ES

8 x 50 25 Kraul, 25 Delphin

Pause 25 Sec

50 locker

8 x 50 Technik

50 locker

5 x 300 150 75%, 100 85%, 50 Sprint

Pause 45 Sec

200 AS

---

3000

---

Bahn 3 Di, 31. Januar 2006

400 ES

6 x 50 25 Kraul, 25 Delphin

Pause 25 Sec

50 locker

6 x 50 Technik

50 locker

5 x 300 150 75%, 100 85%, 50 Sprint

Pause 45 Sec

200 AS

---

2800