

Bahn 1 Sa, 04. Februar 2006

400 ES

5 x 100 Technik

4 x 600 Kraul 200 locker, 200 schnell, 200 locker

Pause 40 Sec

200 AS

---

3500

---

Bahn 2 Sa, 04. Februar 2006

400 ES

4 x 100 Technik

4 x 600 Kraul 200 locker, 200 schnell, 200 locker

Pause 40 Sec

200 AS

---

3400

---

Bahn 3 Sa, 04. Februar 2006

400 ES

5 x 100 Technik

4 x 500 Kraul 200 locker, 200 schnell, 100 locker

Pause 45 Sec

200 AS

---

3100

Bahn 1            Di, 07. Februar 2006

400 ES

12 x 50 Lagen    1. 25 Delphin + 25 Rücken  
                         2. 25 Rücken + 25 Brust  
                         3. 25 Brust + 25 Kraul  
                         4. 25 Kraul + 25 Delphin    } x 3

Startzeit 1:30 Min

50 locker

10 x 150 + 25 Kraul    25 Kraul mit max 2x Atmen  
Pause nach 150 15 Sec, Serienpause 30 Sec

500 Technik + Kombi

200 AS

---

3500

---

Bahn 2            Di, 07. Februar 2006

400 ES

12 x 50 Lagen    1. 25 Delphin + 25 Rücken  
                         2. 25 Rücken + 25 Brust  
                         3. 25 Brust + 25 Kraul  
                         4. 25 Kraul + 25 Delphin    } x 3

Startzeit 1:30 Min

50 locker

8 x 150 + 25 Kraul    25 Kraul mit max 2x Atmen  
Pause nach 150 15 Sec, Serienpause 30 Sec

600 Technik + Kombi

200 AS

---

3250

---

Bahn 3            Di, 07. Februar 2006

400 ES

12 x 50 Lagen    1. 25 Delphin + 25 Rücken  
                         2. 25 Rücken + 25 Brust  
                         3. 25 Brust + 25 Kraul  
                         4. 25 Kraul + 25 Delphin    } x 3

Startzeit 1:30 Min

50 locker

8 x 150 + 25 Kraul    25 Kraul mit max 2x Atmen  
Pause nach 150 15 Sec, Serienpause 30 Sec

400 Technik + Kombi

200 AS

---

3050

---

Bahn 1 Sa, 11. Februar 2006

400 ES

6 x 50 Kraul + andere Lage im Wechsel, Pause 20 Sec

4 x 100 Lagen Pause 30 Sec

2 x 200 Kraul Pause 40 Sec

800 Kraul Pause 1 Min

2 x 200 Kraul Pause 40 Sec

4 x 100 Lagen Pause 30 Sec

6 x 50 Kraul + andere Lage im Wechsel, Pause 20 Sec

200 AS

---

3600

---

Bahn 2 Sa, 11. Februar 2006

400 ES

4 x 50 Kraul + andere Lage im Wechsel, Pause 20 Sec

3 x 100 Lagen Pause 30 Sec

2 x 200 Kraul Pause 40 Sec

800 Kraul Pause 1 Min

2 x 200 Kraul Pause 40 Sec

3 x 100 Lagen Pause 30 Sec

4 x 50 Kraul + andere Lage im Wechsel, Pause 20 Sec

200 AS

---

3200

---

Bahn 3 Sa, 11. Februar 2006

400 ES

4 x 50 Kraul + andere Lage im Wechsel, Pause 20 Sec

3 x 100 Lagen Pause 30 Sec

2 x 200 Kraul Pause 40 Sec

800 Kraul Pause 1 Min

2 x 200 Kraul Pause 40 Sec

3 x 100 Lagen Pause 30 Sec

4 x 50 Kraul + andere Lage im Wechsel, Pause 20 Sec

200 AS

---

3200

---

Bahn 1            Di, 14. Februar 2006

400 ES  
500 Atemnot  
10 x 100 Kraul    Startzeit 1:55 Min  
200 Kombi  
10 x 100 Kraul    Startzeit 2:00 Min  
200 Kombi  
200 AS

---

3500

---

Bahn 2            Di, 14. Februar 2006

400 ES  
500 Atemnot  
10 x 100 Kraul    Startzeit 2:05 Min  
200 Kombi  
10 x 100 Kraul    Startzeit 2:10 Min  
200 AS

---

3300

---

Bahn 3            Di, 14. Februar 2006

400 ES  
400 Atemnot  
10 x 100 Kraul    Startzeit 2:15 Min  
200 Kombi  
10 x 100 Kraul    Startzeit 2:20 Min  
200 AS

---

3200

Bahn 1            Sa, 18. Februar 2006

400 ES

8 x 50 Delphin und Rücken abwechselnd

Pause 40 Sec

100 locker

6 x 400 50 Arme, 50 Beine, 300 ganze Lage

Pause 45 Sec

200 AS

---

3500

---

Bahn 2            Sa, 18. Februar 2006

400 ES

4 x 50 Delphin und Rücken abwechselnd

Pause 40 Sec

100 locker

6 x 400 50 Arme, 50 Beine, 300 ganze Lage

Pause 45 Sec

200 AS

---

3300

---

Bahn 3            Sa, 18. Februar 2006

400 ES

4 x 50 Delphin und Rücken abwechselnd

Pause 40 Sec

100 locker

6 x 350 50 Arme, 50 Beine, 250 ganze Lage

Pause 45 Sec

200 AS

---

Bahn 1            Di, 21. Februar 2006

400 ES  
8 x 50 Tauchen  
4 x 200 Kraul    gesteigert 1. locker - 4. max  
Pause 30 Sec  
50 locker kein Kraul  
4 x 200 Kraul    gesteigert 1. locker - 4. max  
Pause 30 Sec  
50 locker kein Kraul  
4 x 200 Kraul    gesteigert 1. locker - 4. max  
Pause 30 Sec  
200 AS

---

3500

---

Bahn 2            Di, 21. Februar 2006

400 ES  
6 x 50 Tauchen  
4 x 200 Kraul    gesteigert 1. locker - 4. max  
Pause 30 Sec  
50 locker kein Kraul  
4 x 200 Kraul    gesteigert 1. locker - 4. max  
Pause 30 Sec  
50 locker kein Kraul  
4 x 200 Kraul    gesteigert 1. locker - 4. max  
Pause 30 Sec  
200 AS

---

3400

---

Bahn 3            Di, 21. Februar 2006

400 ES  
6 x 50 Tauchen  
4 x 200 Kraul    gesteigert 1. locker - 4. max  
Pause 30 Sec  
50 locker kein Kraul  
3 x 200 Kraul    gesteigert 1. locker - 3. max  
Pause 30 Sec  
50 locker kein Kraul  
4 x 200 Kraul    gesteigert 1. locker - 4. max  
Pause 30 Sec  
200 AS

---

3200

Bahn 1            Sa, 25. Februar 2006

400 ES  
4 x 100 Lagen rückwärts  
Pause 25 Sec  
100 locker  
4 x 600 Kraul    von 150 auf 175  
                      von 300 auf 325 } 5 Züge, 1 Purzelbaum  
                      von 450 auf 475 }  
Pause 45 Sec  
200 AS

---

3500

---

Bahn 2            Sa, 25. Februar 2006

400 ES  
4 x 100 Lagen rückwärts  
Pause 25 Sec  
100 locker  
4 x 600 Kraul    von 150 auf 175  
                      von 300 auf 325 } 5 Züge, 1 Purzelbaum  
                      von 450 auf 475 }  
Pause 45 Sec  
200 AS

---

3500

---

Bahn 3            Sa, 25. Februar 2006

400 ES  
4 x 100 Lagen rückwärts  
Pause 25 Sec  
100 locker  
4 x 500 Kraul    von 150 auf 175  
                      von 300 auf 325 } 5 Züge, 1 Purzelbaum  
                      von 450 auf 475 }  
Pause 45 Sec  
200 AS

---

3100

Bahn 1            Di, 28. Februar 2006

400 ES

10 x 50 4.-6. Kein Kraul, sonst Sprint, Pause 30 Sec  
50 locker

10 x 50 4.-6. Kein Kraul, sonst Sprint, Pause 30 Sec  
50 locker

10 x 50 4.-6. Kein Kraul, sonst Sprint, Pause 30 Sec  
1000 Kombi + Technik

200 AS

---

3200

---

Bahn 2            Di, 28. Februar 2006

400 ES

10 x 50 4.-6. Kein Kraul, sonst Sprint, Pause 30 Sec  
50 locker

10 x 50 4.-6. Kein Kraul, sonst Sprint, Pause 30 Sec  
50 locker

10 x 50 4.-6. Kein Kraul, sonst Sprint, Pause 30 Sec  
800 Kombi + Technik

200 AS

---

3000

---

Bahn 3            Di, 28. Februar 2006

400 ES

10 x 50 4.-6. Kein Kraul, sonst Sprint, Pause 30 Sec  
50 locker

10 x 50 4.-6. Kein Kraul, sonst Sprint, Pause 30 Sec  
50 locker

10 x 50 4.-6. Kein Kraul, sonst Sprint, Pause 30 Sec  
600 Kombi + Technik

200 AS

---

2800