

Bahn 1 Sa, 04. März 2006

400 ES  
5 x 200 Kraul Startzeit 3:30 Min  
100 locker  
8 x 300 Kraul von 100 auf 125 und 200 auf 225  
max 2x Atmen  
Pause 40-50 Sec

200 AS

---

4100

.....

Bahn 2 Sa, 04. März 2006

400 ES  
5 x 200 Kraul Startzeit 3:45 Min  
100 locker  
7 x 300 Kraul von 100 auf 125 und 200 auf 225  
max 2x Atmen  
Pause 40-50 Sec

200 AS

---

3800

.....

Bahn 3 Sa, 04. März 2006

400 ES  
5 x 200 Kraul Startzeit 4:00 Min  
100 locker  
6 x 300 Kraul von 100 auf 125 und 200 auf 225  
max 2x Atmen  
Pause 40-50 Sec

200 AS

---

3500

Bahn 1 Di, 07. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

100 locker

10 x 150 25 Beine, 125 ganze Lage

Pause 30 Sec

50 locker

500 Technik, Kombi

8 x 50 Tauchen gesteigert (Weite)

200 AS

---

3750

.....

Bahn 2 Di, 07. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

100 locker

9 x 150 25 Beine, 125 ganze Lage

Pause 30 Sec

50 locker

500 Technik, Kombi

8 x 50 Tauchen gesteigert (Weite)

200 AS

---

3600

.....

Bahn 3 Di, 07. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:40 Min

100 locker

8 x 150 25 Beine, 125 ganze Lage

Pause 30 Sec

50 locker

500 Technik, Kombi

8 x 50 Tauchen gesteigert (Weite)

200 AS

---

3450

Bahn 1 Sa, 11. März 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:30 Min

100 locker

6 x 200 Kraul (25 2er-, 25 3er-, 25 4er-, 25 5er-Zug) x2

Pause 30 Sec

100 locker

5 x 200 Kraul mit Paddles Pause 40 Sec

200 AS

---

4000

.....

Bahn 2 Sa, 11. März 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:45 Min

100 locker

5 x 200 Kraul (25 2er-, 25 3er-, 25 4er-, 25 5er-Zug) x2

Pause 30 Sec

100 locker

5 x 200 Kraul mit Paddles Pause 40 Sec

200 AS

---

3800

.....

Bahn 3 Sa, 11. März 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 4:00 Min

100 locker

5 x 200 Kraul (25 2er-, 25 3er-, 25 4er-, 25 5er-Zug) x2

Pause 30 Sec

100 locker

4 x 200 Kraul mit Paddles Pause 40 Sec

200 AS

---

3600

Bahn 1 Di, 14. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

100 locker

6 x 75 50 Kraul + 25 Delphin Pause 45 Sec

50 locker

6 x 75 50 Kraul + 25 Rücken Pause 45 Sec

50 locker

10 x 125 Kraul Pause 20 Sec

250 AS

---

3600

.....

Bahn 2 Di, 14. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

100 locker

6 x 75 50 Kraul + 25 Delphin Pause 45 Sec

50 locker

6 x 75 50 Kraul + 25 Rücken Pause 45 Sec

50 locker

9 x 125 Kraul Pause 20 Sec

225 AS

---

3450

.....

Bahn 3 Di, 14. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:40 Min

100 locker

6 x 75 50 Kraul + 25 Delphin Pause 45 Sec

50 locker

6 x 75 50 Kraul + 25 Rücken Pause 45 Sec

50 locker

8 x 125 Kraul Pause 20 Sec

250 AS

---

3350

Bahn 1 Di, 21. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

100 locker

5 x 200 gesteigert (alle 50m schneller werden)

Pause 30 Sec

100 locker

5 x 200 gesteigert 1. locker -> 5. max

4 x 50 25 Tauchen, 25 Rücken Altdeutsch

200 AS

---

3600

.....

Bahn 2 Di, 21. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

100 locker

5 x 200 gesteigert (alle 50m schneller werden)

Pause 30 Sec

100 locker

5 x 200 gesteigert 1. locker -> 5. max

200 AS

---

3400

.....

Bahn 3 Di, 21. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:40 Min

100 locker

5 x 200 gesteigert (alle 50m schneller werden)

Pause 30 Sec

100 locker

5 x 200 gesteigert 1. locker -> 5. max

200 AS

---

3400

Bahn 1 Sa, 25. März 2006

400 ES  
5 x 200 Kraul Startzeit 3:30 Min  
100 locker  
400 Kraul  
600 Kraul nach 300m 25 De + 25 Rü  
800 Kraul nach 200m, 400m und 600m 25m Sprint  
400 Paddles  
200 AS

} Pause 40 Sec

---

3900

---

Bahn 2 Sa, 25. März 2006

400 ES  
5 x 200 Kraul Startzeit 3:45 Min  
100 locker  
400 Kraul  
600 Kraul nach 300m 25 De + 25 Rü  
600 Kraul nach 150m, 300m und 450m 25m Sprint  
400 Paddles  
200 AS

} Pause 40 Sec

---

3700

---

Bahn 3 Sa, 25. März 2006

400 ES  
5 x 200 Kraul Startzeit 4:00 Min  
100 locker  
400 Kraul  
600 Kraul nach 300m 25 De + 25 Rü  
600 Kraul nach 150m, 300m und 450m 25m Sprint  
400 Paddles  
200 AS

} Pause 40 Sec

---

Bahn 1 Di, 28. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

100 locker

4 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge

Pause 40 Sec

50 locker

10 x 175 25 Arme, 25 Beine, 125 ganze Lage

Pause 30 Sec

200 AS

---

3500

.....

Bahn 2 Di, 28. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

100 locker

4 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge

Pause 40 Sec

50 locker

10 x 175 25 Arme, 25 Beine, 125 ganze Lage

Pause 30 Sec

200 AS

---

3500

.....

Bahn 3 Di, 28. März 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:40 Min

100 locker

3 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge

Pause 40 Sec

50 locker

10 x 175 25 Arme, 25 Beine, 125 ganze Lage

Pause 30 Sec

200 AS

---

3400