

Bahn 1 Sa, 01. April 2006

400 ES
5 x 200 Kraul Startzeit 3:20 Min
100 locker
5 x 500 Kraul 1. 100m 90-95%, 400m 70-80%
2. 100m 70-80%, 100m 90-95%, 300m 70-80%
3. 200m 70-80%, 100m 90-95%, 200m 70-80%
4. 300m 70-80%, 100m 90-95%, 100m 70-80%
5. 400m 70-80%, 100m 90-95%
Pause 40-50 Sec

100 AS
4100

Bahn 2 Sa, 01. April 2006

400 ES
5 x 200 Kraul Startzeit 3:35 Min
100 locker
5 x 500 Kraul 1. 100m 90-95%, 400m 70-80%
2. 100m 70-80%, 100m 90-95%, 300m 70-80%
3. 200m 70-80%, 100m 90-95%, 200m 70-80%
4. 300m 70-80%, 100m 90-95%, 100m 70-80%
5. 400m 70-80%, 100m 90-95%
Pause 40-50 Sec

100 AS
4100

Bahn 3 Sa, 01. April 2006

400 ES
5 x 200 Kraul Startzeit 3:50 Min
100 locker
5 x 450 Kraul 1. 100m 90-95%, 350m 70-80%
2. 100m 70-80%, 100m 90-95%, 250m 70-80%
3. 200m 70-80%, 100m 90-95%, 150m 70-80%
4. 300m 70-80%, 100m 90-95%, 50n 70-80%
5. 350n 70-80%, 100m 90-95%
Pause 40-50 Sec

100 AS
3850

Bahn 1 Di, 04. April 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:10 Min

100 locker

6 x 100 Kraul Startzeit 2:00 Min

100 locker

6 x 100 Kraul Startzeit 1:50 Min

100 locker

6 x 100 Kraul Startzeit 1:40 Min

100 locker

6 x 50 Tauchen

200 AS

3700

Bahn 2 Di, 04. April 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

100 locker

6 x 100 Kraul Startzeit 2:10 Min

100 locker

6 x 100 Kraul Startzeit 2:00 Min

100 locker

6 x 100 Kraul Startzeit 1:50 Min

100 locker

4 x 50 Tauchen

200 AS

3600

Bahn 3 Di, 04. April 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

100 locker

6 x 100 Kraul Startzeit 2:20 Min

100 locker

6 x 100 Kraul Startzeit 2:10 Min

100 locker

6 x 100 Kraul Startzeit 2:00 Min

100 locker

4 x 50 Tauchen

200 AS

3600

Bahn 1 Sa, 08. April 2006

400 ES
5 x 200 Kraul Startzeit 3:20 Min
100 locker
6 x 50 Kraul 1. 25 Delphin, 25 Rücken }
2. 25 Rücken, 25 Brust } x2
3. 25 Brust, 25 Delphin }
Pause 30 Sec
4 x 100 Kraul Pause 20 Sec
3 x 200 Kraul 1. locker, 2. mittel, 3. sprint
Pause 30 Sec
400 Kraul 5er Zug
800 Kraul zügig
200 AS

4200

Bahn 2 Sa, 08. April 2006

400 ES
5 x 200 Kraul Startzeit 3:35 Min
100 locker
6 x 50 Kraul 1. 25 Delphin, 25 Rücken }
2. 25 Rücken, 25 Brust } x2
3. 25 Brust, 25 Delphin }
Pause 30 Sec
4 x 100 Kraul Pause 20 Sec
3 x 200 Kraul 1. locker, 2. mittel, 3. sprint
Pause 30 Sec
400 Kraul 5er Zug
600 Kraul zügig
200 AS

4000

Bahn 3 Sa, 08. April 2006

400 ES
5 x 200 Kraul Startzeit 3:50 Min
100 locker
4 x 50 Kraul 1. 25 Delphin, 25 Rücken
2. 25 Rücken, 25 Brust
3. 25 Brust, 25 Kraul
4. 25 Kraul, 25 Delphin
Pause 30 Sec
4 x 100 Kraul Pause 20 Sec
3 x 200 Kraul 1. locker, 2. mittel, 3. sprint
Pause 30 Sec
400 Kraul 5er Zug
600 Kraul zügig
200 AS

3900

Bahn 1 Di, 11. April 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:10 Min

50 locker

9 x 100 + 50

1. 100 Kraul, Pause 15 Sec, 50 Rücken	}	x3, Pause 30 Sec
2. 100 Kraul, Pause 15 Sec, 50 Kraul mit 3 Purzelbäumen pro Bahn		
3. 100 Kraul, Pause 15 Sec, 15 m locker, 20 m max, 15 m locker		

50 locker

10 Minuten 6-Tage-Rennen

25 Kraul, rausklettern, zurücklaufen, 25 Kraul, ...

250 AS

2650 + x

Bahn 2 Di, 11. April 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

50 locker

9 x 100 + 50

1. 100 Kraul, Pause 15 Sec, 50 Rücken	}	x3
2. 100 Kraul, Pause 15 Sec, 50 Kraul mit 3 Purzelbäumen pro Bahn		
3. 100 Kraul, Pause 15 Sec, 15 m locker, 20 m max, 15 m locker		

50 locker

10 Minuten 6-Tage-Rennen

25 Kraul, rausklettern, zurücklaufen, 25 Kraul, ...

250 AS

2650 + x

Bahn 3 Di, 11. April 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

50 locker

9 x 100 + 50

1. 100 Kraul, Pause 15 Sec, 50 Rücken	}	x3
2. 100 Kraul, Pause 15 Sec, 50 Kraul mit 3 Purzelbäumen pro Bahn		
3. 100 Kraul, Pause 15 Sec, 15 m locker, 20 m max, 15 m locker		

50 locker

10 Minuten 6-Tage-Rennen

25 Kraul, rausklettern, zurücklaufen, 25 Kraul, ...

250 AS

2650 + x

Bahn 1 Sa, 15. April 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:20 Min

100 locker

3 x 800 Kraul Pause 35 Sec

200 AS

4100

Bahn 2 Sa, 15. April 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:35 Min

100 locker

3 x 700 Kraul Pause 35 Sec

200 AS

3800

Bahn 3 Sa, 15. April 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:50 Min

100 locker

3 x 650 Kraul Pause 35 Sec

250 AS

3700

Bahn 1 Di, 18. April 2006

400 ES
6 x 100 Sprint Startzeit 2:10 Min
50 locker
10 Minuten 6-Tage-Rennen
25 Kraul, 10 Liegestütze, 25 Kraul, 10 Hockstrecksprünge, ...
5 x 200 Kraul Pause 30 Sec
50 locker
5 x 200 Kraul mit Paddles, Pause 30 Sec
250 AS

2250 + x

Bahn 2 Di, 18. April 2006

400 ES
6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min
50 locker
10 Minuten 6-Tage-Rennen
25 Kraul, 10 Liegestütze, 25 Kraul, 10 Hockstrecksprünge, ...
5 x 200 Kraul Pause 30 Sec
50 locker
5 x 200 Kraul mit Paddles, Pause 30 Sec
250 AS

2250 + x

Bahn 3 Di, 18. April 2006

400 ES
6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min
50 locker
10 Minuten 6-Tage-Rennen
25 Kraul, 10 Liegestütze, 25 Kraul, 10 Hockstrecksprünge, ...
5 x 200 Kraul Pause 30 Sec
50 locker
5 x 200 Kraul mit Paddles, Pause 30 Sec
250 AS

2250 + x

Bahn 1 Sa, 22. April 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:20 Min

50 locker

9 x 300 Kraul 1. locker, 2. mittel, 3. hart x3

Pause 40 Sec

150 AS

4300

Bahn 2 Sa, 22. April 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:35 Min

50 locker

9 x 250 Kraul 1. locker, 2. mittel, 3. hart x3

Pause 40 Sec

150 AS

3850

Bahn 3 Sa, 22. April 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:50 Min

50 locker

9 x 250 Kraul 1. locker, 2. mittel, 3. hart x3

Pause 40 Sec

150 AS

3850

Bahn 1 Di, 25. April 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:10 Min

100 locker

6 x 125 Kraul, Pause 30 Sec

50 locker

6 x 125 Kraul mit Paddles, Pause 30 Sec

500 Atemnot => mind. 4 Bahnen ohne Atmen

6 x 50 Kraul Beine, Pause 20 Sec

200 AS

3650

Bahn 2 Di, 25. April 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

100 locker

6 x 125 Kraul, Pause 30 Sec

50 locker

6 x 125 Kraul mit Paddles, Pause 30 Sec

500 Atemnot => mind. 4 Bahnen ohne Atmen

3 x 50 Kraul Beine, Pause 20 Sec

200 AS

3500

Bahn 3 Di, 25. April 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

100 locker

6 x 125 Kraul, Pause 30 Sec

50 locker

6 x 125 Kraul mit Paddles, Pause 30 Sec

500 Atemnot => mind. 4 Bahnen ohne Atmen

3 x 50 Kraul Beine, Pause 20 Sec

200 AS

3500

Bahn 1 Sa, 29. April 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:20 Min

50 locker

4 x 600 Kraul 200 hart, 400 Technik/Kombi

Pause 40 Sec

150 AS

4000

Bahn 2 Sa, 29. April 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:35 Min

50 locker

4 x 550 Kraul 200 hart, 350 Technik/Kombi

Pause 40 Sec

150 AS

3800

Bahn 3 Sa, 29. April 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:50 Min

50 locker

4 x 500 Kraul 200 hart, 300 Technik/Kombi

Pause 40 Sec

200 AS

3650