

Bahn 1 Di, 02. Mail 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:10 Min

100 locker

6 x 200 Kraul Pause 40 sec

100 locker

3 x 400 Kraul Pause 40 sec

200 AS

3800

Bahn 2 Di, 02. Mail 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

100 locker

5 x 200 Kraul Pause 40 sec

100 locker

3 x 400 Kraul Pause 40 sec

200 AS

3600

Bahn 3 Di, 02. Mail 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

100 locker

4 x 200 Kraul Pause 40 sec

100 locker

3 x 400 Kraul Pause 40 sec

200 AS

3400

Bahn 1 Sa, 06. Mai 2006

400 ES

6 x 400 Kraul Pause 45 sec

100 locker

6 x 150 50 D,R,B und 100 Freistil

Pause 30 Sec

8 x 25 tauchen; Pause 30 sec

200 AS

4200

Bahn 2 Sa, 06. Mai 2006

400 ES

6 x 400 Kraul Startzeit 3:35 Min

100 locker

5 x 150 50 D,R,B,R,B und 100 Freistil

Pause 30 Sec

8 x 25 Kraul tauchen; Pause 30 sec

200 AS

4050

Bahn 3 Sa, 06. Mai 2006

400 ES

5 x 400 Kraul Startzeit 3:50 Min

100 locker

6 x 150 50 D,R,B,R,B und 100 Freistil

Pause 30 Sec

8 x 25 tauchen; Pause 30 sec

200 AS

3800

Bahn 1 Di, 09. Mai 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:10 Min

100 locker

12 x 175 150 Kraul + 25 D / R / B / K x3

Pause 40 Sec

400 Kraul Kombi

200 AS

3800

Bahn 2 Di, 09. Mai 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

100 locker

12 x 150 125 Kraul + 25 D / R / B / K x3

Pause 40 Sec

400 Kraul Kombi

200 AS

3500

Bahn 3 Di, 09. Mai 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

100 locker

12 x 125 100 Kraul + 25 D / R / B / K x3

Pause 40 Sec

500 Kraul Kombi

200 AS

3300

Bahn 1 Sa, 13. Mai 2006

400 ES

3 x 800 Kraul Pause 45 sec

nach 200: 25D; nach 400 25R und nach 600: 25B

100 locker

3 x 300 Kraul; 100 locker; 100 schnell; 100 locker

Pause 30 Sec

200 AS

4000

Bahn 2 Sa, 13. Mai 2006

400 ES

3 x 800 Kraul Pause 45 sec

nach 200: 25D; nach 400 25R und nach 600: 25B

100 locker

3 x 200 Kraul; 50 locker; 100 schnell; 50 locker

Pause 30 Sec

200 AS

3700

Bahn 3 Sa, 13. Mai 2006

400 ES

3 x 700 Kraul Pause 45 sec

nach 200: 25D; nach 400 25R und nach 600: 25B

100 locker

3 x 200 Kraul; 50 locker; 100 schnell; 50 locker

Pause 30 Sec

200 AS

3400

Bahn 1 Di, 16. Mai 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:10 Min

100 locker

10 x 150 Kraul im Wechsel mit

Pause 30 s

9 x 25 D,R oder B

Pause 15 s

75 locker

9 x 100 Kraul Pause 20 sec

100 AS

3900

Bahn 2 Di, 16. Mai 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:20 Min

100 locker

9 x 150 Kraul im Wechsel mit

Pause 30 s

8 x 25 D,R oder B

Pause 15 s

100 locker

8 x 100 Kraul Pause 20 sec

150 AS

3700

Bahn 3 Di, 16. Mai 2006

400 ES

6 x 100 Sprint Startzeit 2:30 Min

100 locker

8 x 150 Kraul im Wechsel mit

Pause 30 s

7 x 25 D,R oder B

Pause 15 s

75 locker

8 x 100 Kraul Pause 20 sec

150 AS

3500

Bahn 1 Sa, 20. Mai 2006

400 ES

12 x 25 Kraul Sprint; Pause 20 Sec

50 locker

4 x 500 Kraul; Pause 45 Sec

1. 4 beliebige Bahnen Atemnot

3. 4 beliebige Bahnen Beine

5. 4 beliebige Bahnen mit 2 Rollen

100 locker

4 x 200 Kraul; Pause 30 Sec; Grundlagenausdauer

200 AS

3850

.....

Bahn 2 Sa, 20. Mai 2006

400 ES

12 x 25 Kraul Sprint; Pause 20 Sec

50 locker

4 x 450 Kraul; Pause 45 Sec

1. 4 beliebige Bahnen Atemnot

3. 4 beliebige Bahnen Beine

5. 4 beliebige Bahnen mit 2 Rollen

100 locker

4 x 200 Kraul; Pause 30 Sec; Grundlagenausdauer

200 AS

3650

.....

Bahn 3 Sa, 20. Mai 2006

400 ES

12 x 25 Kraul Sprint; Pause 20 Sec

50 locker

4 x 400 Kraul; Pause 45 Sec

1. 4 beliebige Bahnen Atemnot

3. 4 beliebige Bahnen Beine

5. 4 beliebige Bahnen mit 2 Rollen

100 locker

4 x 200 Kraul; Pause 30 Sec; Grundlagenausdauer

200 AS

3450