

Bahn 1 Sa, 03. Juni 2006

400 ES
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
5 x 100 Lagen, P 20 Sec
50 locker
4 x 400 1. 100 schnell, 300 locker
2. 100 locker, 100 schnell, 200 locker
3. 200 locker, 100 schnell, 100 locker
4. 300 locker, 100 schnell
P 30 Sec
250 AS

3500

.....

Bahn 2 Sa, 03. Juni 2006

400 ES
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
5 x 100 Lagen, P 20 Sec
50 locker
4 x 400 1. 100 schnell, 300 locker
2. 100 locker, 100 schnell, 200 locker
3. 200 locker, 100 schnell, 100 locker
4. 300 locker, 100 schnell
P 30 Sec
250 AS

3500

.....

Bahn 3 Sa, 03. Juni 2006

400 ES
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
4 x 100 Lagen, P 20 Sec
50 locker
4 x 400 1. 100 schnell, 300 locker
2. 100 locker, 100 schnell, 200 locker
3. 200 locker, 100 schnell, 100 locker
4. 300 locker, 100 schnell
P 30 Sec
250 AS

3400

Sa, 03. Juni 2005

200 ES

1000 Kombi + Technik

800 Atemnot

4 x 50 25 Sprint, 25 locker, P 20 Sec

100 AS

2300

Sa, 03. Juni 2006

200 ES

1000 Kombi + Technik

800 Atemnot

4 x 50 25 Sprint, 25 locker, P 20 Sec

100 AS

2300

Sa, 03. Juni 2006

200 ES

1000 Kombi + Technik

800 Atemnot

4 x 50 25 Sprint, 25 locker, P 20 Sec

100 AS

2300

Sa, 03. Juni 2006

200 ES

1000 Kombi + Technik

800 Atemnot

4 x 50 25 Sprint, 25 locker, P 20 Sec

100 AS

2300

Bahn 1 So, 04. Juni 2006

400 ES

4 x 3 x 200 1. 100 K, 25 D, 75 K

2. 100 K, 25 R, 75 K

3. 100 K, 25 B, 75 K

P 30 Sec, SP 50 locker

50 locker

6 x 50 25 Tauchen, 25 locker bzw 50 Tauchen steigern

200 AS

3500

Bahn 2 So, 04. Juni 2006

400 ES

4 x 3 x 200 1. 100 K, 25 D, 75 K

2. 100 K, 25 R, 75 K

3. 100 K, 25 B, 75 K

P 30 Sec, SP 50 locker

50 locker

6 x 50 25 Tauchen, 25 locker bzw 50 Tauchen steigern

200 AS

3500

Bahn 3 So, 04. Juni 2006

400 ES

4 x 3 x 200 1. 100 K, 25 D, 75 K

2. 100 K, 25 R, 75 K

3. 100 K, 25 B, 75 K

P 30 Sec, SP 50 locker

50 locker

6 x 50 25 Tauchen, 25 locker bzw 50 Tauchen steigern

200 AS

3500

So, 04. Juni 2006

200 ES

5 x 400 1. + 3.+ 5. schnell

2. + 4. locker

Pause: 1x ums Becken rennen

200 AS

2400

So, 04. Juni 2006

200 ES

5 x 400 1. + 3.+ 5. schnell

2. + 4. locker

Pause: 1x ums Becken rennen

200 AS

2400

So, 04. Juni 2006

200 ES

5 x 400 1. + 3.+ 5. schnell

2. + 4. locker

Pause: 1x ums Becken rennen

200 AS

2400

So, 04. Juni 2006

200 ES

5 x 400 1. + 3.+ 5. schnell

2. + 4. locker

Pause: 1x ums Becken rennen

200 AS

2400

Bahn 1 Mo, 05. Juni 2006

400 ES

5 x (100 + 300) 100 Lagen + 300 Kraul, dazw. P 10 Sec

SP 40 Sec

100 locker

8 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

200 AS

3500

Bahn 2 Mo, 05. Juni 2006

400 ES

5 x (100 + 300) 100 Lagen + 300 Kraul, dazw. P 10 Sec

SP 40 Sec

100 locker

8 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

200 AS

3500

Bahn 3 Mo, 05. Juni 2006

400 ES

5 x (100 + 300) 100 Lagen + 300 Kraul, dazw. P 10 Sec

SP 40 Sec

100 locker

8 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

200 AS

3500

Mo, 05. Juni 2006

100 ES
50 Sprint
100 locker
200 hart
400 10 m vor + 10 m nach der Wende Sprint
800 GA1
400 10 m vor + 10 m nach der Wende Sprint
200 hart
100 locker
50 Sprint
200 AS

} P 30 Sec

2600

Mo, 05. Juni 2006

100 ES
50 Sprint
100 locker
200 hart
400 10 m vor + 10 m nach der Wende Sprint
800 GA1
400 10 m vor + 10 m nach der Wende Sprint
200 hart
100 locker
50 Sprint
200 AS

} P 30 Sec

2600

Mo, 05. Juni 2006

100 ES
50 Sprint
100 locker
200 hart
400 10 m vor + 10 m nach der Wende Sprint
800 GA1
400 10 m vor + 10 m nach der Wende Sprint
200 hart
100 locker
50 Sprint
200 AS

} P 30 Sec

2600

Mo, 05. Juni 2006

100 ES
50 Sprint
100 locker
200 hart
400 10 m vor + 10 m nach der Wende Sprint
800 GA1
400 10 m vor + 10 m nach der Wende Sprint
200 hart
100 locker
50 Sprint
200 AS

} P 30 Sec

2600

Bahn 1 Di, 06. Juni 2006

400 ES

3 x 800 1. + 3. Tempowechsel
2. alle 200 m 1 Runde ums Becken laufen
P 30-45 Sec

50 locker

4 x 50 25 D + 25 locker, P 30 Sec

250 AS

3300

Bahn 2 Di, 06. Juni 2006

400 ES

3 x 800 1. + 3. Tempowechsel
2. alle 200 m 1 Runde ums Becken laufen
P 30-45 Sec

50 locker

4 x 50 25 D + 25 locker, P 30 Sec

250 AS

3300

Bahn 3 Di, 06. Juni 2006

400 ES

3 x 800 1. + 3. Tempowechsel
2. alle 200 m 1 Runde ums Becken laufen
P 30-45 Sec

50 locker

4 x 50 25 D + 25 locker, P 30 Sec

250 AS

3300

Mi, 07. Juni 2006

400 ES

3 x 800 1. + 3. Tempowechsel

2. alle 200 m 1 Runde ums Becken laufen

P 30-45 Sec

50 locker

4 x 50 25 D + 25 locker, P 30 Sec

250 AS

3300

Mi, 07. Juni 2006

400 ES

3 x 800 1. + 3. Tempowechsel

2. alle 200 m 1 Runde ums Becken laufen

P 30-45 Sec

50 locker

4 x 50 25 D + 25 locker, P 30 Sec

250 AS

3300

Mi, 07. Juni 2006

400 ES

3 x 800 1. + 3. Tempowechsel

2. alle 200 m 1 Runde ums Becken laufen

P 30-45 Sec

50 locker

4 x 50 25 D + 25 locker, P 30 Sec

250 AS

3300

Mi, 07. Juni 2006

400 ES

3 x 800 1. + 3. Tempowechsel

2. alle 200 m 1 Runde ums Becken laufen

P 30-45 Sec

50 locker

4 x 50 25 D + 25 locker, P 30 Sec

250 AS

3300

Mi, 07. Juni 2006

400 ES

3 x 800 1. + 3. Tempowechsel

2. alle 200 m 1 Runde ums Becken laufen

P 30-45 Sec

50 locker

4 x 50 25 D + 25 locker, P 30 Sec

250 AS

3300

Mi, 07. Juni 2006

400 ES

3 x 800 1. + 3. Tempowechsel

2. alle 200 m 1 Runde ums Becken laufen

P 30-45 Sec

50 locker

4 x 50 25 D + 25 locker, P 30 Sec

250 AS

3300

Bahn 1 Sa, 10. Juni 2006

400 ES

9 x 100 Kraul 3 x locker; 3 x schnell; 3 x locker
Pause 30 Sec

100 locker

6 x 200 Kraul Pause 40 Sec

100 locker

3 x 400 Kraul jeweils 75 Kraul und 25 andere Lage
Pause 30 Sec

200 AS

4100

Bahn 2 Sa, 10. Juni 2006

400 ES

8 x 100 Kraul 3 x locker; 3 x schnell; 3 x locker
Pause 30 Sec

100 locker

6 x 200 Kraul Pause 40 Sec

100 locker

3 x 300 Kraul jeweils 75 Kraul und 25 andere Lage
200 AS

3700

Bahn 3 Sa, 10. Juni 2006

400 ES

9 x 100 Kraul 3 x locker; 3 x schnell; 3 x locker
Pause 30 Sec

100 locker

5 x 200 Kraul Pause 40 Sec

100 locker

2 x 400 Kraul jeweils 75 Kraul und 25 andere Lage
200 AS

3500

Di, 13. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint
2. 25 R + 25 K Sprint
3. 25 B + 25 K Sprint
Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage
2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage
Pause 40 Sec

200 AS

3600

.....

Di, 13. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint
2. 25 R + 25 K Sprint
3. 25 B + 25 K Sprint
Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage
2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage
Pause 40 Sec

200 AS

3600

.....

Di, 13. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint
2. 25 R + 25 K Sprint
3. 25 B + 25 K Sprint
Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage
2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage
Pause 40 Sec

200 AS

3600

Di, 13. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint
2. 25 R + 25 K Sprint
3. 25 B + 25 K Sprint
Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage
2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage
Pause 40 Sec

200 AS

3600

.....

Di, 13. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint
2. 25 R + 25 K Sprint
3. 25 B + 25 K Sprint
Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage
2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage
Pause 40 Sec

200 AS

3600

.....

Di, 13. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint
2. 25 R + 25 K Sprint
3. 25 B + 25 K Sprint
Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage
2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage
Pause 40 Sec

200 AS

3600

Mi, 14. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint
2. 25 R + 25 K Sprint
3. 25 B + 25 K Sprint
Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage
2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage
Pause 40 Sec

200 AS

3600

.....

Mi, 14. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint
2. 25 R + 25 K Sprint
3. 25 B + 25 K Sprint
Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage
2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage
Pause 40 Sec

200 AS

3600

.....

Mi, 14. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint
2. 25 R + 25 K Sprint
3. 25 B + 25 K Sprint
Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage
2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage
Pause 40 Sec

200 AS

3600

Mi, 14. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint

2. 25 R + 25 K Sprint

3. 25 B + 25 K Sprint

Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage

2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage

Pause 40 Sec

200 AS

3600

Mi, 14. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint

2. 25 R + 25 K Sprint

3. 25 B + 25 K Sprint

Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage

2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage

Pause 40 Sec

200 AS

3600

Mi, 14. Juni 2006

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint

2. 25 R + 25 K Sprint

3. 25 B + 25 K Sprint

Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage

2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage

Pause 40 Sec

200 AS

3600

Bahn 1 Sa, 17. Juni 2006

400 ES

5 x 200 Kraul 1. + 3. + 5. schnell
2. + 4. locker
Pause 30 Sec

100 locker

6 x (100+300) 100 Lagen + 300 Kraul; bei 300 Kraul:
1. +. 4. 100 schnell, 200 locker
2. + 5. 100 locker, 100 schnell, 100 locker
3. + 6. 200 locker, 100 schnell

Pause nach 100 Lg 10 Sec, SP 40 Sec

200 AS

4100

Bahn 2 Sa, 17. Juni 2006

400 ES

5 x 200 Kraul 1. + 3. + 5. schnell
2. + 4. locker
Pause 30 Sec

100 locker

6 x (100+300) 100 Lagen + 300 Kraul; bei 300 Kraul:
1. +. 4. 100 schnell, 200 locker
2. + 5. 100 locker, 100 schnell, 100 locker
3. + 6. 200 locker, 100 schnell

Pause nach 100 Lg 10 Sec, SP 40 Sec

200 AS

4100

Bahn 3 Sa, 17. Juni 2006

400 ES

5 x 200 Kraul 1. + 3. + 5. schnell
2. + 4. locker
Pause 30 Sec

100 locker

6 x (100+300) 100 Lagen + 300 Kraul; bei 300 Kraul:
1. +. 4. 100 schnell, 200 locker
2. + 5. 100 locker, 100 schnell, 100 locker
3. + 6. 200 locker, 100 schnell

Pause nach 100 Lg 10 Sec, SP 40 Sec

200 AS

4100

Di, 27. Juni 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

.....

Di, 27. Juni 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

.....

Di, 27. Juni 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