

Bahn 1 Di, 11. Juli 2006

400 ES

6 x 300 Kraul Pause 30 Sec

100 locker

6 x 200 (100 Lagen/100 F); Pause 40 Sec

100 locker

8 x 25 tauchen und Rest locker zu Ende schwimmen

Pause 30 Sec

200 AS

4000

Bahn 2 Di, 11. Juli 2006

400 ES

6 x 300 Kraul Pause 30 Sec

100 locker

4 x 200 (100 Lagen/100 F); Pause 40 Sec

100 locker

8 x 25 tauchen und Rest locker zu Ende schwimmen

200 AS

3600

Bahn 3 Di, 11. Juli 2006

400 ES

6 x 300 Kraul Pause 30 Sec

100 locker

4 x 200 (100 Lagen/100 F); Pause 40 Sec

100 locker

4 x 25 tauchen und Rest locker zu Ende schwimmen

200 AS

3500

Di, 25. Juli 2006

400 ES
25 locker bis zur Mitte
6 x 50 Sprint von der Mitte, P 40 Sec
100 locker
6 x 50 Sprint von der Mitte, P 40 Sec
75 locker
5 x 100 Lagen, P 20 Sec
100 locker
4 x 400 1. 200 Kraul, 25 Delphin, 175 Kraul
2. 200 Kraul, 25 Rücken, 175 Kraul
3. 200 Kraul, 25 Brust, 175 Kraul
4. 400 Kraul
P 30 Sec
200 AS

3600

Di, 25. Juli 2006

400 ES
25 locker bis zur Mitte
6 x 50 Sprint von der Mitte, P 40 Sec
100 locker
6 x 50 Sprint von der Mitte, P 40 Sec
75 locker
5 x 100 Lagen, P 20 Sec
100 locker
4 x 400 1. 200 Kraul, 25 Delphin, 175 Kraul
2. 200 Kraul, 25 Rücken, 175 Kraul
3. 200 Kraul, 25 Brust, 175 Kraul
4. 400 Kraul
P 30 Sec
200 AS

3600

Di, 25. Juli 2006

400 ES
25 locker bis zur Mitte
6 x 50 Sprint von der Mitte, P 40 Sec
100 locker
6 x 50 Sprint von der Mitte, P 40 Sec
75 locker
5 x 100 Lagen, P 20 Sec
100 locker
4 x 400 1. 200 Kraul, 25 Delphin, 175 Kraul
2. 200 Kraul, 25 Rücken, 175 Kraul
3. 200 Kraul, 25 Brust, 175 Kraul
4. 400 Kraul
P 30 Sec
200 AS

3600

Di, 01. August 2006

400 ES

12 x 50 4 x Kraul Sprint

4 x Lagenreihenfolge

4 x Kraul Sprint

Pause 30 Sec

400 mind. 5 x 25m ohne Atmen

8 x 200 Kraul Pause 30 Sec

200 AS

3200

Di, 01. August 2006

400 ES

12 x 50 4 x Kraul Sprint

4 x Lagenreihenfolge

4 x Kraul Sprint

Pause 30 Sec

400 mind. 5 x 25m ohne Atmen

8 x 200 Kraul Pause 30 Sec

200 AS

3200

Di, 01. August 2006

400 ES

12 x 50 4 x Kraul Sprint

4 x Lagenreihenfolge

4 x Kraul Sprint

Pause 30 Sec

400 mind. 5 x 25m ohne Atmen

8 x 200 Kraul Pause 30 Sec

200 AS

3200