

Bahn 1 Di, 17. Oktober 2006

400 ES

12 x 50 1.-6. 25 Kraul, 25 Delphin  
7.-12. 25 Delphin, 25 Kraul  
P 30 Sec

100 locker

12 x 50 1.-6. 25 Kraul, 25 Kraulbeine in Seitenlage  
7.-12. 25 Kraulbeine in Seitenlage, 25 Kraul  
P 30 Sec

100 locker

3 x 300 Kraul P 20-30 Sec

200 AS

---

2900

.....

Bahn 2 Di, 17. Oktober 2006

400 ES

10 x 50 1.-5. 25 Kraul, 25 Delphin  
6.-10. 25 Delphin, 25 Kraul  
P 30 Sec

100 locker

10 x 50 1.-5. 25 Kraul, 25 Kraulbeine in Seitenlage  
6.-10. 25 Kraulbeine in Seitenlage, 25 Kraul  
P 30 Sec

100 locker

3 x 300 Kraul P 20-30 Sec

200 AS

---

2700

.....

Bahn 3 Di, 17. Oktober 2006

400 ES

8 x 50 1.-4. 25 Kraul, 25 Delphin  
5.-8. 25 Delphin, 25 Kraul  
P 30 Sec

100 locker

8 x 50 1.-4. 25 Kraul, 25 Kraulbeine in Seitenlage  
4.-8. 25 Kraulbeine in Seitenlage, 25 Kraul  
P 30 Sec

100 locker

3 x 300 Kraul P 20-30 Sec

200 AS

---

2500

Bahn 1 Sa, 21. Oktober 2006

400 ES  
4 x 200 Kraul, Start 3:30  
100 locker  
50 Beine  
100 Lagen  
200 25 Delphin, 50 Rücken, 50 Brust, 75 Kraul  
400 Kraul  
200 25 Delphin, 50 Rücken, 50 Brust, 75 Kraul  
100 Lagen  
50 Beine  
100 locker  
400 Atemnot  
200 AS

---

3100

.....

Bahn 2 Sa, 21. Oktober 2006

400 ES  
4 x 200 Kraul, Start 3:30  
100 locker  
50 Beine  
100 Lagen  
200 25 Delphin, 50 Rücken, 50 Brust, 75 Kraul  
400 Kraul  
200 25 Delphin, 50 Rücken, 50 Brust, 75 Kraul  
100 Lagen  
50 Beine  
100 locker  
400 Atemnot  
200 AS

---

3100

.....

Bahn 3 Sa, 21. Oktober 2006

400 ES  
4 x 200 Kraul, Start 3:30  
100 locker  
50 Beine  
100 Lagen  
200 25 Delphin, 50 Rücken, 50 Brust, 75 Kraul  
400 Kraul  
200 25 Delphin, 50 Rücken, 50 Brust, 75 Kraul  
100 Lagen  
50 Beine  
100 locker  
400 Atemnot  
200 AS

---

3100

Bahn 1 Di, 24. Oktober 2006

400 ES

10 x 100 25 Delphin, 25 Rücken, 25, Delphin, 25 Kraul  
P 40 Sec

100 locker

12 x 100 25 ohne Atmen, 75 Kraul  
P 30 Sec

200 AS

---

2900

-----

Bahn 2 Di, 24. Oktober 2006

400 ES

8 x 100 25 Delphin, 25 Rücken, 25, Delphin, 25 Kraul  
P 40 Sec

100 locker

10 x 100 25 ohne Atmen, 75 Kraul  
P 30 Sec

200 AS

---

2500

-----

Bahn 3 Di, 24. Oktober 2006

400 ES

8 x 100 25 Delphin, 25 Rücken, 25, Delphin, 25 Kraul  
P 40 Sec

100 locker

10 x 100 25 ohne Atmen, 75 Kraul  
P 30 Sec

200 AS

---

2500

Bahn 1 Di, 31. Oktober 2006

400 ES

8 x 50 Tauchen, Weite steigern

50 locker

10 x 125 50 Beine + 75 Kraul P 30 Sec

100 locker

500 Tempowechsel

200 AS

---

2900

-----

Bahn 2 Di, 31. Oktober 2006

400 ES

8 x 50 Tauchen, Weite steigern

50 locker

10 x 125 50 Beine + 75 Kraul P 30 Sec

100 locker

500 Tempowechsel

200 AS

---

2900

-----

Bahn 3 Di, 31. Oktober 2006

400 ES

8 x 50 Tauchen, Weite steigern

50 locker

10 x 125 50 Beine + 75 Kraul P 30 Sec

100 locker

500 Tempowechsel

200 AS

---

2900