

Bahn 1 Sa, 04. November 2006

400 ES
4 x 200 Kraul Start 03:30
100 locker
500 (15 m Kraul, 20 m Rücken, 15 m Kraul) x 10 am Stück!!
50 locker
500 (15 m Kraul, 20 m Sprint 15 m Kraul) x 10 am Stück!!
50 locker
8 x 50 25 m Wasserball-Kraul, 25 m "normal" Kraul P 25 Sec
200 AS

3000

Bahn 2 Sa, 04. November 2006

400 ES
4 x 200 Kraul Start 03:50
100 locker
400 (15 m Kraul, 20 m Rücken, 15 m Kraul) x 8 am Stück!!
50 locker
400 (15 m Kraul, 20 m Sprint 15 m Kraul) x 8 am Stück!!
50 locker
8 x 50 25 m Wasserball-Kraul, 25 m "normal" Kraul P 25 Sec
200 AS

2800

Bahn 3 Sa, 04. November 2006

400 ES
4 x 200 Kraul Start 03:50
100 locker
400 (15 m Kraul, 20 m Rücken, 15 m Kraul) x 8 am Stück!!
50 locker
400 (15 m Kraul, 20 m Sprint 15 m Kraul) x 8 am Stück!!
50 locker
8 x 50 25 m Wasserball-Kraul, 25 m "normal" Kraul P 25 Sec
200 AS

2800

Bahn 1 Di, 07. November 2006

400 ES

10 x 75 Kraul gesteigert P 30 Sec

50 locker

10 x 75 25 Kraul, 25 Beine in Seitenlage, 25 Kraul P 30 Sec

50 locker

10 x 75 Lagen "durchlaufend" P 30 Sec

200 AS

2950

Bahn 2 Di, 07. November 2006

400 ES

10 x 75 Kraul gesteigert P 30 Sec

50 locker

10 x 75 25 Kraul, 25 Beine in Seitenlage, 25 Kraul P 30 Sec

50 locker

8 x 75 Lagen "durchlaufend" P 30 Sec

200 AS

2800

Bahn 3 Di, 07. November 2006

400 ES

10 x 75 Kraul gesteigert P 30 Sec

50 locker

10 x 75 25 Kraul, 25 Beine in Seitenlage, 25 Kraul P 30 Sec

50 locker

8 x 75 Lagen "durchlaufend" P 30 Sec

200 AS

2800

Bahn 1 Di, 14. November 2006

400 ES
10 x 50 mit Paddles P 30 Sec
50 locker
10 x 75 25 Delphin + 50 Kraul P 30 Sec
50 locker
10 x 100 Kraul Start 02:00
200 AS

2950

Bahn 2 Di, 14. November 2006

400 ES
10 x 50 mit Paddles P 30 Sec
50 locker
8 x 75 25 Delphin + 50 Kraul P 30 Sec
50 locker
10 x 100 Kraul Start 02:15
200 AS

2800

Bahn 3 Di, 14. November 2006

400 ES
10 x 50 mit Paddles P 30 Sec
50 locker
8 x 75 25 Delphin + 50 Kraul P 30 Sec
50 locker
10 x 100 Kraul Start 02:15
200 AS

2800

Bahn 1 Sa, 18. November 2006

400 ES
4 x 200 Kraul Start 03:30
100 locker
5 x 300 100 Kraul, 100 Lagen, 100 Kraul
200 AS

3000

Bahn 2 Sa, 18. November 2006

400 ES
4 x 200 Kraul Start 03:50
100 locker
5 x 300 100 Kraul, 100 Lagen, 100 Kraul
200 AS

3000

Bahn 3 Sa, 18. November 2006

400 ES
4 x 200 Kraul Start 03:50
100 locker
5 x 300 100 Kraul, 100 Lagen, 100 Kraul
200 AS

3000

Bahn 1 Di, 21. November 2006

400 ES
8 x 50 Tauchen Weite steigern
12 x 25 (Kraul Beine, Brust Beine, Rücken Beine) x 4 P 20 Sec
100 locker
10 x 50 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
10 x 50 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
500 Kraul am Stück
200 AS

3100

.....

Bahn 2 Di, 21. November 2006

400 ES
8 x 50 Tauchen Weite steigern
12 x 25 (Kraul Beine, Brust Beine, Rücken Beine) x 4 P 20 Sec
100 locker
8 x 50 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
8 x 50 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
500 Kraul am Stück
200 AS

2900

.....

Bahn 3 Di, 21. November 2006

400 ES
8 x 50 Tauchen Weite steigern
12 x 25 (Kraul Beine, Brust Beine, Rücken Beine) x 4 P 20 Sec
100 locker
8 x 50 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
8 x 50 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
500 Kraul am Stück
200 AS

2900

Bahn 1 Sa, 25. November 2006

400 ES

4 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

800 jede 6. Bahn Delphin

50 locker

800 Atemnot 3er, 5er, 7er-Zug

200 AS

3150

Bahn 2 Sa, 25. November 2006

400 ES

4 x 200 Kraul Start 03:50

100 locker

800 jede 6. Bahn Delphin

50 locker

700 Atemnot 3er, 5er, 7er-Zug

200 AS

3050

Bahn 3 Sa, 25. November 2006

400 ES

4 x 200 Kraul Start 03:50

100 locker

800 jede 6. Bahn Delphin

50 locker

700 Atemnot 3er, 5er, 7er-Zug

200 AS

3050

Bahn 1 Di, 28. November 2006

400 ES
10 x 50 25 Technik, 25 "normal"
5 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
5 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge P 30 Sec
100 locker
3 x 300 Kraul P 40 Sec
200 AS

3200

Bahn 2 Di, 28. November 2006

400 ES
10 x 50 25 Technik, 25 "normal"
5 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
5 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge P 30 Sec
100 locker
2 x 300 Kraul P 40 Sec
200 AS

2900

Bahn 3 Di, 28. November 2006

400 ES
10 x 50 25 Technik, 25 "normal"
5 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
5 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge P 30 Sec
100 locker
2 x 300 Kraul P 40 Sec
200 AS

2900