

Bahn 1 Sa, 02. December 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

5 x 300 200 Kraul + 100 Lagen P 10 Sec + SP 40 Sec

200 AS

3200

Bahn 2 Sa, 02. December 2006

400 ES

4 x 200 Kraul Start 03:50

100 locker

5 x 300 200 Kraul + 100 Lagen P 10 Sec + SP 40 Sec

200 AS

3000

Bahn 3 Sa, 02. December 2006

400 ES

4 x 200 Kraul Start 03:50

100 locker

4 x 300 200 Kraul + 100 Lagen P 10 Sec + SP 40 Sec

200 AS

2700

Bahn 1 Di, 05. Dezember 2006

400 ES

4 x 50 25 Beine, 25 ganze Lage

3 x 100 Lagen

2 x 200 Kraul gesteigert

400 Kraul

2 x 200 Kraul gesteigert

3 x 100 Lagen

4 x 50 25 Beine, 25 ganze Lage

200 AS

2800

.....

Bahn 2 Di, 05. Dezember 2006

400 ES

4 x 50 25 Beine, 25 ganze Lage

3 x 100 Lagen

2 x 200 Kraul gesteigert

400 Kraul

2 x 200 Kraul gesteigert

3 x 100 Lagen

4 x 50 25 Beine, 25 ganze Lage

200 AS

2800

.....

Bahn 3 Di, 05. Dezember 2006

400 ES

4 x 50 25 Beine, 25 ganze Lage

3 x 100 Lagen

2 x 200 Kraul gesteigert

400 Kraul

2 x 200 Kraul gesteigert

3 x 100 Lagen

4 x 50 25 Beine, 25 ganze Lage

200 AS

2800

Bahn 1 Sa, 09. Dezember 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Kraul Start 03:30

100 locker

4 x 400 Kraul 1. jede 4. Bahn Beine
2. jede 4. Bahn max. 2x Atmen
3. jede 4. Bahn kein Kraul
4. 400 Kraul "normal"
Pause 40 Sec

200 AS

3300

Bahn 2 Sa, 09. Dezember 2006

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:45 Min

100 locker

4 x 400 Kraul 1. jede 4. Bahn Beine
2. jede 4. Bahn max. 2x Atmen
3. jede 4. Bahn kein Kraul
4. 400 Kraul "normal"
Pause 40 Sec

200 AS

3100

Bahn 3 Sa, 09. Dezember 2006

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

4 x 300 Kraul 1. jede 4. Bahn Beine
2. jede 4. Bahn max. 2x Atmen
3. jede 4. Bahn kein Kraul
4. 400 Kraul "normal"
Pause 40 Sec

200 AS

2700

Bahn 1 Di, 19. Dezember 2006

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

6 x 200 100 Lagen, 100 Kraul, P 30 Sec

100 locker

8 x 50 Tauchen

200 AS

3000

Bahn 2 Di, 19. Dezember 2006

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

5 x 200 100 Lagen, 100 Kraul, P 30 Sec

100 locker

8 x 50 Tauchen

200 AS

2800

Bahn 3 Di, 19. Dezember 2006

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

5 x 200 100 Lagen, 100 Kraul, P 30 Sec

100 locker

8 x 50 Tauchen

200 AS

2700

Bahn 1 Sa, 30. Dezember 2006

400 ES

5 x 200 Kraul Kraul Start 03:30

100 locker

2 x 800 Kraul 1. jede 8. Bahn Sprint
2. jede 8. Bahn Delphin
Pause 40 Sec

200 AS

3300

Bahn 2 Sa, 30. Dezember 2006

400 ES

4 x 200 Kraul Kraul Start 03:45

100 locker

2 x 800 Kraul 1. jede 8. Bahn Sprint
2. jede 8. Bahn Delphin
Pause 40 Sec

200 AS

3100

Bahn 3 Sa, 30. Dezember 2006

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

2 x 600 Kraul 1. jede 8. Bahn Sprint
2. jede 8. Bahn Delphin
Pause 40 Sec

200 AS

2700