

Bahn 1 Di, 02. Januar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

3 x 4 x 150 1. 25 Arme, 25 Beine, 100 ganze Lage

2. 25 Lagen, 125 ganze Lage

3. 50 Atemnot, 100 ganze Lage

P 35 Sec

200 AS

3100

Bahn 2 Di, 02. Januar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

3 x 4 x 150 1. 25 Arme, 25 Beine, 100 ganze Lage

2. 25 Lagen, 125 ganze Lage

3. 50 Atemnot, 100 ganze Lage

P 35 Sec

200 AS

3000

Bahn 3 Di, 02. Januar 2007

400 ES

4 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

3 x 4 x 150 1. 25 Arme, 25 Beine, 100 ganze Lage

2. 25 Lagen, 125 ganze Lage

3. 50 Atemnot, 100 ganze Lage

P 35 Sec

200 AS

2900

Bahn 1 Sa, 06. Januar 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Kraul Start 03:30

100 locker

3 x 500 Kraul 1. 100 locker, 100 schnell, 100 locker, 100 schnell, 100 locker
2. 100 schnell, 100 locker, 100 schnell, 100 locker, 100 schnell
3. 100 locker, 100 schnell, 100 locker, 100 schnell, 100 locker
Pause 40 Sec

200 AS

3200

.....

Bahn 2 Sa, 06. Januar 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Kraul Start 03:45

100 locker

3 x 500 Kraul 1. 100 locker, 100 schnell, 100 locker, 100 schnell, 100 locker
2. 100 schnell, 100 locker, 100 schnell, 100 locker, 100 schnell
3. 100 locker, 100 schnell, 100 locker, 100 schnell, 100 locker
Pause 40 Sec

200 AS

3000

.....

Bahn 3 Sa, 06. Januar 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

3 x 400 Kraul 1. 100 locker, 100 schnell, 100 locker, 100 schnell
2. 100 schnell, 100 locker, 100 schnell, 100 locker
3. 100 locker, 100 schnell, 100 locker, 100 schnell
Pause 40 Sec

200 AS

2700

Bahn 1 Di, 09. Januar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

10 x 50 Beine in Seitenlage: 25 rechts, 25 links

100 locker

12 x 75 25 Arme, 25 max. 2x Atmen, 25 "normal"

50 locker

8 x 50 gesteigert

200 AS

3150

Bahn 2 Di, 09. Januar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

10 x 50 Beine in Seitenlage: 25 rechts, 25 links

100 locker

10 x 75 25 Arme, 25 max. 2x Atmen, 25 "normal"

50 locker

8 x 50 gesteigert

200 AS

3000

Bahn 3 Di, 09. Januar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 50 Beine in Seitenlage: 25 rechts, 25 links

100 locker

10 x 75 25 Arme, 25 max. 2x Atmen, 25 "normal"

50 locker

8 x 50 gesteigert

200 AS

2900

Bahn 1 Sa, 13. Januar 2007

400 ES
6 x 200 Kraul Kraul Start 03:30
100 locker
4 x 400 Kraul 25m 2 er Zug; 50m 3 er Zug; 75m 4 er Zug; 100m 5 er Zug;
75m 6 er Zug; 50m 7 er Zug; 25m 8 er Zug
Pause: 45 Sec

200 AS

3500

.....

Bahn 2 Sa, 13. Januar 2007

400 ES
5 x 200 Kraul Kraul Start 03:45
100 locker
4 x 400 Kraul 25m 2 er Zug; 50m 3 er Zug; 75m 4 er Zug; 100m 5 er Zug;
75m 6 er Zug; 50m 7 er Zug; 25m 8 er Zug
Pause: 45 Sec

200 AS

3300

.....

Bahn 3 Sa, 13. Januar 2007

400 ES
5 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min
100 locker
3 x 400 Kraul 25m 2 er Zug; 50m 3 er Zug; 75m 4 er Zug; 100m 5 er Zug;
75m 6 er Zug; 50m 7 er Zug; 25m 8 er Zug
Pause: 45 Sec

200 AS

2900

Bahn 1 Di, 16. Januar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

5 x 100 Lagen; Pause: 30 Sec

50 locker

6 x 50 Kraul Beine

50 locker

3 x 400 1. locker

2. 25 Sprint; 75 Kraul

3. 25 Lagen; 75 Kraul

Pause: 45 Sec

200 AS

3400

Bahn 2 Di, 16. Januar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

4 x 100 Lagen; Pause: 30 Sec

50 locker

4 x 50 Kraul Beine

50 locker

3 x 400 1. locker

2. 25 Sprint; 75 Kraul

3. 25 Lagen; 75 Kraul

Pause: 45 Sec

200 AS

3200

Bahn 3 Di, 16. Januar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

4 x 100 Lagen; Pause: 30 Sec

50 locker

4 x 50 Kraul Beine

50 locker

3 x 400 1. locker

2. 25 Sprint; 75 Kraul

3. 25 Lagen; 75 Kraul

Pause: 45 Sec

200 AS

3100

Bahn 1 Sa, 20. Januar 2007

400 ES
6 x 200 Kraul Kraul Start 03:30
100 locker
2 x 800 Kraul 1. 25 La; 75 Kr; *2
2. alle 250 m: 50 m Sprint
Pause: 60 Sec

200 AS

3500

Bahn 2 Sa, 20. Januar 2007

400 ES
5 x 200 Kraul Kraul Start 03:45
100 locker
2 x 800 Kraul 1. 25 La; 75 Kr; *2
2. alle 250 m: 50 m Sprint
Pause: 60 Sec

200 AS

3300

Bahn 3 Sa, 20. Januar 2007

400 ES
5 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min
100 locker
2 x 800 Kraul 1. 25 La; 75 Kr; *2
2. alle 250 m: 50 m Sprint
Pause: 60 Sec

200 AS

3300

Bahn 1 Di, 23. Januar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

10 x 50 25 locker; 25 Sprint; Pause: 20 Sec

100 locker

8 x 100 25 Beine; 75 ges. Lage

P: 30 Sec

100 locker

8 x 50 tauchen; Weite innerhalb der 8 steigern

200 AS

3200

Bahn 2 Di, 23. Januar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

10 x 50 25 locker; 25 Sprint; Pause: 20 Sec

100 locker

6 x 100 25 Arme, 25 max. 2x Atmen, 25 "normal"

P: 30 Sec

100 locker

8 x 50 tauchen; Weite innerhalb der 8 steigern

200 AS

2900

Bahn 3 Di, 23. Januar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 50 25 locker; 25 Sprint; Pause: 20 Sec

100 locker

6 x 100 25 Arme, 25 max. 2x Atmen, 25 "normal"

P: 30 Sec

50 locker

8 x 50 tauchen; Weite innerhalb der 8 steigern

200 AS

2750

Bahn 1 Sa, 27. Januar 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Kraul Start 03:30

100 locker

3 x 500 200 Kraul; 100 Lagen; 200 Kraul

Pause: 45 Sec

200 AS

3400

Bahn 2 Sa, 27. Januar 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Kraul Start 03:45

100 locker

3 x 500 200 Kraul; 100 Lagen; 200 Kraul

Pause: 45 Sec

200 AS

3200

Bahn 3 Sa, 27. Januar 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

3 x 500 200 Kraul; 100 Lagen; 200 Kraul

Pause: 45 Sec

200 AS

3000

Bahn 1 Di, 30. Januar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

10 x 50 Kraul; gesteigert innerhalb des 50 er bis Max

Pause: 30 Sec

100 locker

12 x 50 50D/R; 50 B/K * 6

Pause: 30 Sec

100 locker

10 x 50 25 Arme/25 ges La; 25 Atemnot/25 normal * 5

Pause: 30 Sec

200 AS

3100

Bahn 2 Di, 30. Januar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

10 x 50 Kraul; gesteigert innerhalb des 50 er bis Max

Pause: 30 Sec

100 locker

12 x 50 50D/R; 50 B/K * 6

Pause: 30 Sec

100 locker

8 x 50 25 Arme/25 ges La; 25 Atemnot/25 normal * 4

200 AS

2900

Bahn 3 Di, 30. Januar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 50 Kraul; gesteigert innerhalb des 50 er bis Max

Pause: 30 Sec

100 locker

10 x 50 50D/R; 50 B/K * 6

Pause: 30 Sec

100 locker

8 x 50 25 Arme/25 ges La; 25 Atemnot/25 normal * 4

200 AS

2700