

Bahn 1 Sa, 03. Februar 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

6 x 300 Kraul 1.+ 4. 125 Kraul, 50 De, 125 Kraul
2.+ 5. 125 Kraul, 50 Rü, 125 Kraul
3.+ 6. 125 Kraul, 50 Br, 125 Kraul
Pause 40 Sec

200 AS

3700

Bahn 2 Sa, 03. Februar 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

5 x 300 Kraul 1.+ 4. 125 Kraul, 50 De, 125 Kraul
2.+ 5. 125 Kraul, 50 Rü, 125 Kraul
3. 125 Kraul, 50 Br, 125 Kraul
Pause 40 Sec

200 AS

3200

Bahn 3 Sa, 03. Februar 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

5 x 300 Kraul 1.+ 4. 125 Kraul, 50 De, 125 Kraul
2.+ 5. 125 Kraul, 50 Rü, 125 Kraul
3. 125 Kraul, 50 Br, 125 Kraul
Pause 40 Sec

200 AS

3000

Bahn 1 Di, 06. Februar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

10 x 75 25 locker; 25 mittel; 25 max

Pause: 25 Sec

100 locker

8 x 125 25 Lagen; 100 Kraul; * 2

Pause: 35 Sec

200 AS

3150

.....

Bahn 2 Di, 06. Februar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 75 25 locker; 25 mittel; 25 max

Pause: 25 Sec

100 locker

8 x 125 25 Lagen; 100 Kraul; * 2

Pause: 35 Sec

200 AS

2900

.....

Bahn 3 Di, 06. Februar 2007

400 ES

4 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 75 25 locker; 25 mittel; 25 max

Pause: 25 Sec

100 locker

7 x 125 25 Lagen; 100 Kraul; * 2

Pause: 35 Sec

225 AS

2700

Bahn 1 Sa, 10. Februar 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

4 x 400 Kraul 1. + 3. 25 Sprint; 75 Kraul;
2. + 4. 25 Lagen; 75 Kraul;
Pause: 45 Sec

200 AS

3500

Bahn 2 Sa, 10. Februar 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

4 x 400 Kraul 1. + 3. 25 Sprint; 75 Kraul;
2. + 4. 25 Lagen; 75 Kraul;
Pause: 45 Sec

200 AS

3300

Bahn 3 Sa, 10. Februar 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

4 x 400 Kraul 1. + 3. 25 Sprint; 75 Kraul;
2. + 4. 25 Lagen; 75 Kraul;
Pause: 45 Sec

200 AS

3100

Bahn 1 Di, 13. Februar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

6 x 100 gesteigert; 1.+ 4.locker; 2. + 5. mittel; 3. + 6. max

Pause: 30 Sec

100 locker

400 50 2 er Zug; 50 3er Zug;... 50 9 er Zug

100 locker

16 x 50 Kraul; alle 1 Min

200 AS

3300

Bahn 2 Di, 13. Februar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

5 x 100 gesteigert; 1.+ 4.locker; 2. + 5. mittel; 3. + 6. max

Pause: 30 Sec

100 locker

400 50 2 er Zug; 50 3er Zug;... 50 9 er Zug

100 locker

14 x 50 Kraul; alle 1:10

200 AS

3000

Bahn 3 Di, 13. Februar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

5 x 100 gesteigert; 1.+ 4.locker; 2. + 5. mittel; 3. + 6. max

Pause: 30 Sec

100 locker

400 50 2 er Zug; 50 3er Zug;... 50 9 er Zug

100 locker

10 x 50 Kraul; alle 1:15

200 AS

2800

Bahn 1 Sa, 17. Februar 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

4 x 100 Lagen Pause: 30 Sec

3 x 200 Kraul Pause: 45 Sec

2 x 300 Kraul; auf 2 Bahnen nur zweimal atmen; Pause: 45 Sec

400 Kraul

200 AS

3700

Bahn 2 Sa, 17. Februar 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

4 x 100 Lagen Pause: 30 Sec

2 x 200 Kraul Pause: 45 Sec

2 x 300 Kraul; auf 2 Bahnen nur zweimal atmen; Pause: 45 Sec

400 Kraul

200 AS

3300

Bahn 3 Sa, 17. Februar 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

3 x 100 Lagen Pause: 30 Sec

2 x 200 Kraul Pause: 45 Sec

2 x 300 Kraul; auf 2 Bahnen nur zweimal atmen; Pause: 45 Sec

400 Kraul

200 AS

3200

Bahn 1 Di, 20. Februar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 150 50 locker, 50 mittel, 50 schnell

P 30 Sec

100 locker

12 x 50 50 Kraul / 50 kein Kraul x 6

P 20 Sec

200 AS

3200

.....

Bahn 2 Di, 20. Februar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 150 50 locker, 50 mittel, 50 schnell

P 30 Sec

100 locker

10 x 50 50 Kraul / 50 kein Kraul x 5

P 20 Sec

200 AS

3100

.....

Bahn 3 Di, 20. Februar 2007

400 ES

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 150 50 locker, 50 mittel, 50 schnell

P 30 Sec

100 locker

8 x 50 50 Kraul / 50 kein Kraul x 4

P 20 Sec

200 AS

2900

Bahn 1 Sa, 24. Februar 2007

400 ES
6 x 200 Kraul Start 03:30
100 locker
500 Kraul
200 mind. 5er Zug
100 Lagen
50 Sprint
200 AS

} x 2

3600

Bahn 2 Sa, 24. Februar 2007

400 ES
5 x 200 Kraul Start 03:45
100 locker
500 Kraul
200 mind. 5er Zug
100 Lagen
50 Sprint
200 AS

} x 2

3400

Bahn 3 Sa, 24. Februar 2007

400 ES
4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min
100 locker
500 Kraul
200 mind. 5er Zug
100 Lagen
50 Sprint
200 AS

} x 2

3200

Bahn 1 Di, 27. Februar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

16 x 100 jeden 4. in Lagen, P 20 Sec

100 locker

6 x 50 Tauchen

200 AS

3300

Bahn 2 Di, 27. Februar 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

15 x 100 jeden 5. in Lagen, P 20 Sec

100 locker

5 x 50 Tauchen

200 AS

3150

Bahn 3 Di, 27. Februar 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

12 x 100 jeden 4. in Lagen, P 20 Sec

100 locker

6 x 50 Tauchen

200 AS

2800