

Bahn 1 Sa, 03. März 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

5 x 400 Kraul 1., 3., 5. GA1  
2., 4. schnell  
Pause 25 Sec

200 AS

---

3900

-----

Bahn 2 Sa, 03. März 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

5 x 400 Kraul 1., 3., 5. GA1  
2., 4. schnell  
Pause 25 Sec

200 AS

---

3700

-----

Bahn 3 Sa, 03. März 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

6 x 300 Kraul 1., 3., 5. GA1  
2., 4., 6. schnell  
Pause 25 Sec

200 AS

---

3300

Bahn 1 Di, 06. März 2007

400 ES  
6 x 100 mit Paddles P 30 Sec  
100 locker  
6 x 50 Sprint P 40 sec  
4 x 75 25 De + 50 Kr, 25 Rü + 50 Kr, 25 Br + 50 Kr, 75 Kr  
P 20 Sec  
2 x 100 Lagen P 20 Sec  
200 Kraul  
2 x 100 Lagen P 20 Sec  
4 x 75 25 De + 50 Kr, 25 Rü + 50 Kr, 25 Br + 50 Kr, 75 Kr  
P 20 Sec  
6 x 50 Sprint P 40 sec  
200 AS

---

3100

.....

Bahn 2 Di, 06. März 2007

400 ES  
5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec  
100 locker  
6 x 50 Sprint P 40 sec  
4 x 75 25 De + 50 Kr, 25 Rü + 50 Kr, 25 Br + 50 Kr, 75 Kr  
P 20 Sec  
2 x 100 Lagen P 20 Sec  
200 Kraul  
2 x 100 Lagen P 20 Sec  
4 x 75 25 De + 50 Kr, 25 Rü + 50 Kr, 25 Br + 50 Kr, 75 Kr  
P 20 Sec  
6 x 50 Sprint P 40 sec  
200 AS

---

3000

.....

Bahn 3 Di, 06. März 2007

400 ES  
4 x 100 mit Paddles, P 30 Sec  
100 locker  
4 x 50 Sprint P 40 sec  
4 x 75 25 De + 50 Kr, 25 Rü + 50 Kr, 25 Br + 50 Kr, 75 Kr  
P 20 Sec  
2 x 100 Lagen P 20 Sec  
200 Kraul  
2 x 100 Lagen P 20 Sec  
4 x 75 25 De + 50 Kr, 25 Rü + 50 Kr, 25 Br + 50 Kr, 75 Kr  
P 20 Sec  
4 x 50 Sprint P 40 sec  
200 AS

---

2700

Bahn 1 Sa, 10. März 2007

400 ES

7 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

6 x 300 Kraul 1., 3., 5. 100 Kraul, 100 Lagen, 100 Kraul  
2., 4., 6. (25 Sprint, 75 Locker)x3  
P 40 Sec

200 AS

---

3900

-----

Bahn 2 Sa, 10. März 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

6 x 300 Kraul 1., 3., 5. 100 Kraul, 100 Lagen, 100 Kraul  
2., 4., 6. (25 Sprint, 75 Locker)x3  
P 40 Sec

200 AS

---

3700

-----

Bahn 3 Sa, 10. März 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

5 x 300 Kraul 1., 3., 5. 100 Kraul, 100 Lagen, 100 Kraul  
2., 4. (25 Sprint, 75 Locker)x3  
P 40 Sec

200 AS

---

3200

Bahn 1 Di, 13. März 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 25 Delphin P 25 Sec

8 x 50 Beine P 40 Sec

8 x 75 gesteigert "in sich" P 30 Sec

8 x 100 Kraul P 20 Sec

200 AS

---

3300

-----

Bahn 2 Di, 13. März 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 25 Delphin P 25 Sec

8 x 50 Beine P 40 Sec

8 x 75 gesteigert "in sich" P 30 Sec

8 x 100 Kraul P 20 Sec

200 AS

---

3200

-----

Bahn 3 Di, 13. März 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

6 x 25 Delphin P 25 Sec

6 x 50 Beine P 40 Sec

6 x 75 gesteigert "in sich" P 30 Sec

6 x 100 Kraul P 20 Sec

200 AS

---

2700

Bahn 1 Di, 20. März 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

10 x 175 25 Lagen + 150 Kraul

P 30 Sec

200 AS

---

3250

-----

Bahn 2 Di, 20. März 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

9 x 175 25 Lagen + 150 Kraul

P 30 Sec

225 AS

---

3100

-----

Bahn 3 Di, 20. März 2007

400 ES

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 175 25 Lagen + 150 Kraul

P 30 Sec

200 AS

---

2700

Bahn 1 Sa, 24. März 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 03:30

2 x 800 1. GA1

2. 75 Locker, 25 Sprint

200 AS

---

3800

-----

Bahn 2 Sa, 24. März 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

2 x 800 1. GA1

2. 75 Locker, 25 Sprint

200 AS

---

3500

-----

Bahn 3 Sa, 24. März 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

2 x 800 1. GA1

2. 75 Locker, 25 Sprint

200 AS

---

3100

Bahn 1 Di, 27. März 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

8 x 100 (halbe Bahn locker, 25m schnell, halbe Bahn locker)x2

P 20 Sec

100 locker kein Kraul

8 x 100 25 ohne Atmen, 75 "normal"

P 30 Sec

200 AS

---

3200

---

Bahn 2 Di, 27. März 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

7 x 100 (halbe Bahn locker, 25m schnell, halbe Bahn locker)x2

P 20 Sec

100 locker kein Kraul

7 x 100 25 ohne Atmen, 75 "normal"

P 30 Sec

200 AS

---

3000

---

Bahn 3 Di, 27. März 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

6 x 100 (halbe Bahn locker, 25m schnell, halbe Bahn locker)x2

P 20 Sec

100 locker kein Kraul

6 x 100 25 ohne Atmen, 75 "normal"

P 30 Sec

200 AS

---

2600

Bahn 1 Sa, 31. März 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 03:30

4 x 500 100 locker + 100 mittel + 100 schnell + 100 mittel + 100 locker

P 30 Sec

200 AS

---

4200

---

Bahn 2 Sa, 31. März 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

4 x 500 100 locker + 100 mittel + 100 schnell + 100 mittel + 100 locker

P 30 Sec

200 AS

---

3900

---

Bahn 3 Sa, 31. März 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Startzeit 3:55 Min

100 locker

4 x 500 100 locker + 100 mittel + 100 schnell + 100 mittel + 100 locker

P 30 Sec

200 AS

---

3500