

Bahn 1 Di, 03. April 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 100 Kraul + Lagen abwechselnd P 30 Sec

100 locker

10 x 75 25 Beine, 50 Kraul P 30 Sec

250 AS

3200

Bahn 2 Di, 03. April 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 100 Kraul + Lagen abwechselnd P 30 Sec

100 locker

8 x 75 25 Beine, 50 Kraul P 30 Sec

250 AS

3050

Bahn 3 Di, 03. April 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

6 x 100 Kraul + Lagen abwechselnd P 30 Sec

100 locker

8 x 75 25 Beine, 50 Kraul P 30 Sec

200 AS

2600

Bahn 1 Sa, 07. April 2007

400 ES
8 x 200 Kraul Start 03:30
100 locker
4 x 100 Lagen P 20 Sec
3 x 200 25 Arme, 25 Beine, 150 ganze Lage P 30 Sec
2 x 300 125 "normal", 50 Sprint, 125 "normal" P 30 Sec
400 Kraul
200 AS

4300

.....

Bahn 2 Sa, 07. April 2007

400 ES
6 x 200 Kraul Start 03:45
100 locker
4 x 100 Lagen P 20 Sec
3 x 200 25 Arme, 25 Beine, 150 ganze Lage P 30 Sec
2 x 300 125 "normal", 50 Sprint, 125 "normal" P 30 Sec
400 Kraul
200 AS

3900

.....

Bahn 3 Sa, 07. April 2007

400 ES
5 x 200 Kraul Start 03:55
100 locker
4 x 100 Lagen P 20 Sec
3 x 200 25 Arme, 25 Beine, 150 ganze Lage P 30 Sec
2 x 300 125 "normal", 50 Sprint, 125 "normal" P 30 Sec
400 Kraul
200 AS

3700

Bahn 1 Di, 10. April 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 25 Rücken P 20 Sec

100 locker

4 x 200 100 Lagen + 100 Kraul P 30 Sec

100 locker

16 x 50 Kraul Start 1:00

200 AS

3500

.....

Bahn 2 Di, 10. April 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

6 x 25 Rücken P 20 Sec

100 locker

4 x 200 100 Lagen + 100 Kraul P 30 Sec

100 locker

12 x 50 Kraul Start 1:00

200 AS

3250

.....

Bahn 3 Di, 10. April 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

6 x 25 Rücken P 20 Sec

100 locker

4 x 200 100 Lagen + 100 Kraul P 30 Sec

100 locker

10 x 50 Kraul Start 1:00

200 AS

2950

Bahn 1 Sa, 14. April 2007

400 ES
16 x 200 Kraul
4x P 60 Sec
4x P 45 Sec
4x P 30 Sec
4x P 15 Sec
100 locker
8 x 25 Tauchen
200 AS

4100

.....

Bahn 2 Sa, 14. April 2007

400 ES
16 x 200 Kraul
4x P 60 Sec
4x P 45 Sec
4x P 30 Sec
4x P 15 Sec
100 locker
4 x 25 Tauchen
200 AS

4000

.....

Bahn 3 Sa, 14. April 2007

400 ES
14 x 200 Kraul
4x P 60 Sec
4x P 45 Sec
4x P 30 Sec
2x P 15 Sec
100 locker
4 x 25 Tauchen
200 AS

3600

Bahn 1 Di, 17. April 2007

400 ES
8 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
8 x 25 Brust P 20 Sec
100 locker
x3 { 50 Sprint
100 25 Beine, 50 Arme, 25 Beine
150 25 Delphin, 50 Rücken, 75 Brust
200 Kraul
P 20 Sec, Serienpause 1:30 Min
200 AS

3300

.....

Bahn 2 Di, 17. April 2007

400 ES
8 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
6 x 25 Brust P 20 Sec
100 locker
x3 { 50 Sprint
100 25 Beine, 50 Arme, 25 Beine
150 25 Delphin, 50 Rücken, 75 Brust
200 Kraul
P 20 Sec, Serienpause 1:30 Min
200 AS

3250

.....

Bahn 3 Di, 17. April 2007

400 ES
6 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
6 x 25 Brust P 20 Sec
100 locker
x3 { 50 Sprint
100 25 Beine, 50 Arme, 25 Beine
150 25 Delphin, 50 Rücken, 75 Brust
200 Kraul
P 20 Sec, Serienpause 1:30 Min
200 AS

3050

Bahn 1 Sa, 21. April 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

4 x 550 250 Kraul + 25 Rücken + 25 Brust + 250 Kraul

200 AS

4500

Bahn 2 Sa, 21. April 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

3 x 550 250 Kraul + 25 Rücken + 25 Brust + 250 Kraul

200 AS

3950

Bahn 3 Sa, 21. April 2007

400 ES

7 x 200 Kraul Start 03:55

100 locker

3 x 550 250 Kraul + 25 Rücken + 25 Brust + 250 Kraul

200 AS

3750

Bahn 1 Di, 24. April 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

20 x 100 Kraul P 20 Sec

200 AS

3500

Bahn 2 Di, 24. April 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

18 x 100 Kraul P 20 Sec

200 AS

3300

Bahn 3 Di, 24. April 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles, P 30 Sec

100 locker

18 x 100 Kraul P 20 Sec

200 AS

3100

Bahn 1 Sa, 28. April 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

2 x 800 von 175 auf 200 / 375 auf 400 / 575 auf 600 / 775 auf 800 Sprint

4 x 50 25 Tauchen, 25 locker

200 AS

4100

Bahn 2 Sa, 28. April 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

2 x 800 von 175 auf 200 / 375 auf 400 / 575 auf 600 / 775 auf 800 Sprint

200 AS

3900

Bahn 3 Sa, 28. April 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 03:55

100 locker

2 x 800 von 175 auf 200 / 375 auf 400 / 575 auf 600 / 775 auf 800 Sprint

200 AS

3500