

Bahn 1 Di, 01. Mai 2007

400 ES
8 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
6 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge
100 locker
6 x 100 25 2er Zug / 25 3er Zug / 25 4er Zug / 25 5er Zug
10 Min "6-Tage-Rennen" / "Lemminge"
200 AS

ca 3400

Bahn 2 Di, 01. Mai 2007

400 ES
8 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
6 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge
100 locker
6 x 100 25 2er Zug / 25 3er Zug / 25 4er Zug / 25 5er Zug
10 Min "6-Tage-Rennen" / "Lemminge"
200 AS

ca 3300

Bahn 3 Di, 01. Mai 2007

400 ES
6 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
5 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge
100 locker
6 x 100 25 2er Zug / 25 3er Zug / 25 4er Zug / 25 5er Zug
10 Min "6-Tage-Rennen" / "Lemminge"
200 AS

ca 3000

Bahn 1 Sa, 05. Mai 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

5 x 400 gesteigert "in sich"

200 AS

4300

Bahn 2 Sa, 05. Mai 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 03:45

100 locker

4 x 400 gesteigert "in sich"

200 AS

3900

Bahn 3 Sa, 05. Mai 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 03:55

100 locker

4 x 400 gesteigert "in sich"

200 AS

3500

Bahn 1 Di, 08. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

10 x 50 25 locker 25 Sprint P 30 Sec

100 locker

10 x 50 85% P 30 Sec

100 locker

600 Atemnot 5er - 7er Zug

200 AS

3300

.....

Bahn 2 Di, 08. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

10 x 50 25 locker 25 Sprint P 30 Sec

100 locker

10 x 50 85% P 30 Sec

100 locker

500 Atemnot 5er - 7er Zug

200 AS

3200

.....

Bahn 3 Di, 08. Mai 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

10 x 50 25 locker 25 Sprint P 30 Sec

100 locker

10 x 50 85% P 30 Sec

100 locker

400 Atemnot 5er - 7er Zug

200 AS

2900

Bahn 1 Sa, 12. Mai 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 3:30

800 nach 200/400/600 25 Delphin

400 Kraul

200 schnell

100 Lagen

8 x 50 Sprint

200 AS

4100

Bahn 2 Sa, 12. Mai 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 3:45

800 nach 200/400/600 25 Delphin

400 Kraul

200 schnell

100 Lagen

4 x 50 Sprint

200 AS

3900

Bahn 3 Sa, 12. Mai 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 3:55

800 nach 200/400/600 25 Delphin

400 Kraul

200 schnell

100 Lagen

2 x 50 Sprint

200 AS

3400

Bahn 1 Di, 15. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

3 x 550 50 Sprint

danach jeweils 100 schnell, 100 locker, ...

200 AS

3250

Bahn 2 Di, 15. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

3 x 550 50 Sprint

danach jeweils 100 schnell, 100 locker, ...

200 AS

3250

Bahn 3 Di, 15. Mai 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

3 x 550 50 Sprint

danach jeweils 100 schnell, 100 locker, ...

200 AS

3050

Bahn 1 Sa, 19. Mai 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

4 x 50 Sprint; P: 45 Sec

3 x 100 Lagen; P: 30 Sec

2 x 400 GA 1; P: 1 Min

3 x 100 Lagen; P: 30 Sec

4 x 50 Sprint; P: 45 Sec

200 AS

4100

Bahn 2 Sa, 19. Mai 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 3:45

100 locker

3 x 50 Sprint; P: 45 Sec

2 x 100 Lagen; P: 30 Sec

2 x 400 GA 1; P: 1 Min

2 x 100 Lagen; P: 30 Sec

3 x 50 Sprint; P: 45 Sec

200 AS

3800

Bahn 3 Sa, 19. Mai 2007

400 ES

7 x 200 Kraul Start 3:55

100 locker

4 x 50 Sprint; P: 45 Sec

2 x 100 Lagen; P: 30 Sec

2 x 300 GA 1; P: 1 Min

2 x 100 Lagen; P: 30 Sec

4 x 50 Sprint; P: 45 Sec

200 AS

3500

Bahn 1 Di, 22. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

12 x 75 25 Lagen + 50 Kraul P 30 Sec

100 locker

6 x 100 25 3er Zug / 25 4er Zug / 25 5er Zug / 25 6er Zug

P 40 Sec

200 AS

3100

Bahn 2 Di, 22. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

12 x 75 25 Lagen + 50 Kraul P 30 Sec

100 locker

4 x 100 25 3er Zug / 25 4er Zug / 25 5er Zug / 25 6er Zug

P 40 Sec

200 AS

2900

Bahn 3 Di, 22. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 75 25 Lagen + 50 Kraul P 30 Sec

100 locker

5 x 100 25 3er Zug / 25 4er Zug / 25 5er Zug / 25 6er Zug

P 40 Sec

200 AS

2700

Bahn 1 Sa, 26. Mai 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

500 Kraul; jede 4. Bahn Beine

100 locker

3 x 300 Kraul; Pause 30 Sec

100 locker

8 x 25 tauchen

200 AS

4100

Bahn 2 Sa, 26. Mai 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 3:45

100 locker

400 Kraul; jede 4. Bahn Beine

100 locker

3 x 250 Kraul; Pause 30 Sec

100 locker

8 x 25 tauchen

200 AS

3850

Bahn 3 Sa, 26. Mai 2007

400 ES

7 x 200 Kraul Start 3:55

100 locker

400 Kraul; jede 4. Bahn Beine

100 locker

3 x 250 Kraul; Pause 30 Sec

100 locker

8 x 25 tauchen

200 AS

3650

Bahn 1 So, 27. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

4 x 500 25 schnell; 25 locker; 50 schnell; 50 locker
75 schnell; 75 locker; 100 schnell; 100 locker

P: 1 Min

100 locker

4 x 100 Kraul; 25 Arme; 25 Beine; 50 Kraul gesamt

P 30 Sec

200 AS

4000

.....

Bahn 2 So, 27. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

4 x 500 25 schnell; 25 locker; 50 schnell; 50 locker
75 schnell; 75 locker; 100 schnell; 100 locker

P: 1 Min

100 locker

3 x 100 Kraul; 25 Arme; 25 Beine; 50 Kraul gesamt

P 30 Sec

200 AS

3900

.....

Bahn 3 So, 27. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

4 x 400 25 schnell; 25 locker; 50 schnell; 50 locker
100 75 schnell; 75 locker; 100 schnell

P: 1 Min

100 locker

3 x 100 Kraul; 25 Arme; 25 Beine; 50 Kraul gesamt

P 30 Sec

200 AS

3600

Bahn 1 Mo 28. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

12 x 100 4* P: 40 Sec; 4* P: 20 Sec; 4* P: 10 Sec

100 locker

4 x 150 50 Kraul; 25 Lagen; 75 Kraul

P 40 Sec

200 AS

3400

Bahn 2 Mo 28. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

10 x 100 3* P: 40 Sec; 3* P: 20 Sec; 4* P: 10 Sec

100 locker

4 x 150 50 Kraul; 25 Lagen; 75 Kraul

P 40 Sec

200 AS

3200

Bahn 3 Mo 28. Mai 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 100 2* P: 40 Sec; 3* P: 20 Sec; 3* P: 10 Sec

100 locker

4 x 150 50 Kraul; 25 Lagen; 75 Kraul

P 40 Sec

200 AS

3000

Bahn 1 Di 29. Mai 2007

200 ES

6 x 50 Sprint P 30 Sec

100 locker

3 x 800 1. 50 Lagen nach 200, 400, 600
2. 100 locker, 100 Wettkampf, ...
3. 50 3er-Zug, 50 5er-Zug, ...

100 locker

3 x 200 steigern bis max

100 AS

3800

Bahn 2 Di 29. Mai 2007

200 ES

4 x 50 Sprint P 30 Sec

100 locker

3 x 800 1. 50 Lagen nach 200, 400, 600
2. 100 locker, 100 Wettkampf, ...
3. 50 3er-Zug, 50 5er-Zug, ...

100 locker

3 x 200 steigern bis max

100 AS

3700

Bahn 3 Di 29. Mai 2007

200 ES

4 x 50 Sprint P 30 Sec

100 locker

3 x 800 1. 50 Lagen nach 200, 400, 600
2. 100 locker, 100 Wettkampf, ...
3. 50 3er-Zug, 50 5er-Zug, ...

100 locker

2 x 200 steigern bis max

100 AS

3500