

Bahn 1 Mi, 06. Juni 2007

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint

2. 25 R + 25 K Sprint

3. 25 B + 25 K Sprint

Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage

2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage

Pause 40 Sec

200 AS

3600

.....

Bahn 2 Mi, 06. Juni 2007

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint

2. 25 R + 25 K Sprint

3. 25 B + 25 K Sprint

Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage

2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage

Pause 40 Sec

200 AS

3600

.....

Bahn 3 Mi, 06. Juni 2007

400 ES

9 x 50 1. 25 D + 25 K Sprint

2. 25 R + 25 K Sprint

3. 25 B + 25 K Sprint

Pause 30 Sec

50 locker

5 x 500 1. + 3. + 5. 50 Arme, 450 ganze Lage

2. + 4. 50 Beine, 450 ganze Lage

Pause 40 Sec

200 AS

3600

Bahn 1 Sa, 09. Juni 2007

400 ES
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
5 x 100 Lagen, P 20 Sec
50 locker
4 x 400 1. 100 schnell, 300 locker
2. 100 locker, 100 schnell, 200 locker
3. 200 locker, 100 schnell, 100 locker
4. 300 locker, 100 schnell
P 30 Sec

250 AS

3500

Bahn 2 Sa, 09. Juni 2007

400 ES
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
4 x 100 Lagen, P 20 Sec
50 locker
4 x 400 1. 100 schnell, 300 locker
2. 100 locker, 100 schnell, 200 locker
3. 200 locker, 100 schnell, 100 locker
4. 300 locker, 100 schnell
P 30 Sec

250 AS

3400

Bahn 3 Sa, 09. Juni 2007

400 ES
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
6 x 50 Sprint ohne Wandberührung, P 40 Sec
50 locker
4 x 400 1. 100 schnell, 300 locker
2. 100 locker, 100 schnell, 200 locker
3. 200 locker, 100 schnell, 100 locker
4. 300 locker, 100 schnell
P 30 Sec

250 AS

2950

Bahn 1 Di, 12. Juni 2007

400 ES

8 x 100 Kraul; Pause: 40 Sec

100 locker

9 x 100 25 La; 75 Kraul; Pause: 25 Sec

100 locker

8 x 100 Kraul; Pause: 15 Sec

100

4 x 50 25 WaBaKraul; 25 Kraul; P: 15 Sec

200 AS

3600

.....

Bahn 2 Di, 12. Juni 2007

400 ES

8 x 100 Kraul; Pause: 40 Sec

100 locker

8 x 100 25 La; 75 Kraul; Pause: 25 Sec

100 locker

8 x 100 Kraul; Pause: 15 Sec

100

4 x 50 25 WaBaKraul; 25 Kraul; P: 15 Sec

200 AS

3500

.....

Bahn 3 Di, 12. Juni 2007

400 ES

7 x 100 Kraul; Pause: 40 Sec

100 locker

8 x 100 25 La; 75 Kraul; Pause: 25 Sec

100 locker

7 x 100 Kraul; Pause: 15 Sec

100

4 x 50 25 WaBaKraul; 25 Kraul; P: 15 Sec

200 AS

3300

Bahn 1 Mi, 13. Juni 2007

400 ES

6 x 50 25 Delphin; 25 Rücken; P: 30 Sec

100 locker

7 x 100 Kraul WK-Tempo; P: 30 Sec

7 x 200 Kraul 80%; P: 30 Sec

100 locker

600 Fahrtspiel

200 AS

3800

.....

Bahn 2 Mi, 13. Juni 2007

400 ES

6 x 50 25 Delphin; 25 Rücken; P: 30 Sec

100 locker

6 x 100 Kraul WK-Tempo; P: 30 Sec

6 x 200 Kraul 80%; P: 30 Sec

100 locker

600 Fahrtspiel

200 AS

3500

.....

Bahn 3 Mi, 13. Juni 2007

400 ES

6 x 50 25 Delphin; 25 Rücken; P: 30 Sec

100 locker

6 x 100 Kraul WK-Tempo; P: 30 Sec

6 x 200 Kraul 80%; P: 30 Sec

100 locker

600 Fahrtspiel

200 AS

3500

Bahn 1 Di, 19. Juni 2007

400 ES

6 x 50 Kraul Sprint; P: 40 Sec

100 locker

6 x 50 Kraul mit Wasserstart; P: 20 Sec

100 locker

6 x 150 50 Kraul; 50 andere Lage; 50 Kraul; P: 30 Sec

100 locker

6 x 200 Kraul mit Rennen ums Becken; P: 30 Sec

200 AS

3600

.....

Bahn 2 Di, 19. Juni 2007

400 ES

6 x 50 Kraul Sprint; P: 40 Sec

100 locker

6 x 50 Kraul mit Wasserstart; P: 20 Sec

100 locker

6 x 150 50 Kraul; 50 andere Lage; 50 Kraul; P: 30 Sec

100 locker

5 x 200 Kraul mit Rennen ums Becken; P: 30 Sec

200 AS

3400

.....

Bahn 3 Di, 19. Juni 2007

400 ES

6 x 50 Kraul Sprint; P: 40 Sec

100 locker

6 x 50 Kraul mit Wasserstart; P: 20 Sec

100 locker

4 x 150 50 Kraul; 50 andere Lage; 50 Kraul; P: 30 Sec

100 locker

5 x 200 Kraul mit Rennen ums Becken; P: 30 Sec

200 AS

3100

Sa, 23. Juni 2006

400 ES

600 150 Kraul, 50 andere Lage

6 x 100 Kraul WK-Tempo; P 15 Sec

100 locker

4 x 100 50 Kraul, 50 andere Lage; P 20 Sec

3 x 400 Kraul 80%; P 30 Sec

200 AS

3500

Bahn 1 Di, 26. Juni 2007

400 ES

8 x 50 10m Sprint, 30m Normal, 10m Sprint

P 30 Sec

100 locker

3 x 600 mittleres Tempo

P 40 Sec

200 AS

2900

Bahn 2 Di, 26. Juni 2007

400 ES

6 x 50 10m Sprint, 30m Normal, 10m Sprint

P 30 Sec

100 locker

3 x 600 mittleres Tempo

P 40 Sec

200 AS

2800

Bahn 3 Di, 26. Juni 2007

400 ES

6 x 50 10m Sprint, 30m Normal, 10m Sprint

P 30 Sec

100 locker

3 x 500 mittleres Tempo

P 40 Sec

200 AS

2500

Bahn 1 Sa, 30. Juni 2007

400 ES

6 x 25 De; Pause: 20 Sec

6 x 50 Kraul Sprint; Pause 20 Sec

6 x 75 25 Brust oder Rücken; 50 Kraul; Pause: 30 Sec

6 x 100 Kraul; Pause: 30 Sec

100 locker

6 x 250 Kraul; von 100 auf 150 Atemnot oder Beine

Pause: 45 Sec

200 AS

3700

Bahn 2 Sa, 30. Juni 2007

400 ES

6 x 25 De; Pause: 20 Sec

6 x 50 Kraul Sprint; Pause 20 Sec

6 x 75 25 Brust oder Rücken; 50 Kraul; Pause: 30 Sec

6 x 100 Kraul; Pause: 30 Sec

100 locker

5 x 250 Kraul; von 100 auf 150 Atemnot oder Beine

Pause: 45 Sec

200 AS

3450