

Bahn 1 Di, 17. Juli 2007

400 ES
8 x 100 Kraul P 40 Sec
100 locker
4 x 200 50 Lagen, 150 Kraul P 25 Sec
100 locker
2 x 400 Kraul P 20 Sec
100 locker
4 x 50 25 Tauchen, 25 locker
200 AS

3500

.....

Bahn 2 Di, 17. Juli 2007

400 ES
8 x 100 Kraul P 40 Sec
100 locker
4 x 200 25 Lagen, 175 Kraul P 25 Sec
100 locker
2 x 400 Kraul P 20 Sec
200 AS

3200

.....

Bahn 3 Di, 17. Juli 2007

400 ES
6 x 100 Kraul P 40 Sec
100 locker
3 x 200 25 Lagen, 175 Kraul P 25 Sec
100 locker
2 x 300 Kraul P 20 Sec
100 locker
4 x 50 25 Tauchen, 25 locker
200 AS

2900

Bahn 1 Sa, 21. Juli 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Start 03:30

100 locker

5 x 300 100 Kraul, 100 Lagen, 100 Kraul

100 locker

4 x 25 Tauchen

200 AS

3400

Bahn 2 Sa, 21. Juli 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Start 03:50

100 locker

4 x 300 100 Kraul, 100 Lagen, 100 Kraul

100 locker

4 x 25 Tauchen

200 AS

3100

Bahn 3 Sa, 21. Juli 2007

400 ES

4 x 200 Kraul Start 03:50

100 locker

4 x 300 100 Kraul, 100 Lagen, 100 Kraul

100 locker

4 x 25 Tauchen

200 AS

2900

Bahn 1 Di, 24. Juli 2007

400 ES
8 x 100 Kraul P 40 Sec
100 locker
4 x 500 Kraul von 150 auf 175 }
 von 300 auf 325 } Sprint
 von 450 auf 475 }
Pause 45 Sec
200 AS

3500

.....

Bahn 2 Di, 24. Juli 2007

400 ES
6 x 100 Kraul P 40 Sec
100 locker
4 x 500 Kraul von 150 auf 175 }
 von 300 auf 325 } Sprint
 von 450 auf 475 }
Pause 45 Sec
200 AS

3300

.....

Bahn 3 Di, 24. Juli 2007

400 ES
6 x 100 Kraul P 40 Sec
100 locker
4 x 400 Kraul von 150 auf 175 }
 von 300 auf 325 } Sprint
Pause 45 Sec
200 AS

2900

Bahn 1 Di, 31. Juli 2007

400 ES

8 x 100 Kraul P 40 Sec

100 locker

6 x 300 25 D / R / B + 275 Kraul

Pause 45 Sec

200 AS

3300

Bahn 2 Di, 31. Juli 2007

400 ES

6 x 100 Kraul P 40 Sec

100 locker

6 x 300 25 D / R / B + 275 Kraul

Pause 45 Sec

200 AS

3100

Bahn 3 Di, 31. Juli 2007

400 ES

6 x 100 Kraul P 40 Sec

100 locker

6 x 250 25 D / R / B + 225 Kraul

Pause 45 Sec

200 AS

2800