

Bahn 1 Di, 04. September 2007

400 ES
6 x 100 Kraul Wasserstart Start 2:00
100 locker
5 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge
100 locker
100 Kraul Sprint
300 jede 4. Bahn andere Lage
700 Kraul
300 jede 4. Bahn andere Lage
100 Kraul Sprint
200 AS

} P 30 Sec

3400

.....

Bahn 2 Di, 04. September 2007

400 ES
6 x 100 Kraul Wasserstart P 30 Sec
100 locker
4 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge
100 locker
100 Kraul Sprint
300 jede 4. Bahn andere Lage
500 Kraul
300 jede 4. Bahn andere Lage
100 Kraul Sprint
200 AS

} P 30 Sec

3100

.....

Bahn 3 Di, 04. September 2007

400 ES
4 x 100 Kraul Wasserstart P 30 Sec
100 locker
4 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge
100 locker
100 Kraul Sprint
300 jede 4. Bahn andere Lage
500 Kraul
300 jede 4. Bahn andere Lage
100 Kraul Sprint
200 AS

} P 30 Sec

2900

Bahn 1 Sa, 08. September 2007

400 ES
6 x 200 Kraul Start 3:30
100 locker
4 x 400 100 Atemnot, 300 "normal"
100 "normal", 100 Atemnot, 200 "normal"
200 "normal", 100 Atemnot, 100 "normal"
300 "normal", 100 Atemnot
P 40 Sec
200 AS

3500

Bahn 2 Sa, 08. September 2007

400 ES
5 x 200 Kraul P 30 Sec
100 locker
4 x 400 100 Atemnot, 300 "normal"
100 "normal", 100 Atemnot, 200 "normal"
200 "normal", 100 Atemnot, 100 "normal"
300 "normal", 100 Atemnot
P 40 Sec
200 AS

3300

Bahn 3 Sa, 08. September 2007

400 ES
5 x 200 Kraul P 40 Sec
100 locker
4 x 300 100 "normal", 100 Atemnot, 100 "normal"
P 40 Sec
200 AS

2900

Bahn 1 Di, 11. September 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles Start 2:00

100 locker

12 x 75 (25 Lagen + 50 Kraul)x4 P 30 Sec

100 locker

12 x 75 25 Atemnot + 50 Kraul P 30 Sec

200 AS

3200

Bahn 2 Di, 12. Juni 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

12 x 75 (25 Lagen + 50 Kraul)x4 P 30 Sec

100 locker

10 x 75 25 Atemnot + 50 Kraul P 30 Sec

200 AS

3050

Bahn 3 Di, 12. Juni 2007

400 ES

4 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

12 x 75 (25 Lagen + 50 Kraul)x4 P 30 Sec

100 locker

10 x 75 25 Atemnot + 50 Kraul P 30 Sec

200 AS

2850

Bahn 1 Sa, 15. September 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

5 x 300 1., 3., 5. schnell
2. + 4. GA1

100 locker

4 x 25 Tauchen

200 AS

3600

Bahn 2 Sa, 15. September 2007

400 ES

5 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

5 x 300 1., 3., 5. schnell
2. + 4. GA1

100 locker

4 x 25 Tauchen

200 AS

3400

Bahn 3 Sa, 15. September 2007

400 ES

5 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

4 x 300 1. + 3. schnell
2. + 4. GA1

100 locker

4 x 25 Tauchen

200 AS

3100

Bahn 1 Di, 18. September 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles Start 2:00

100 locker

12 x 50 Kraul Start 1:10

100 locker

12 x 50 Kraul Start 50 Sec

100 locker

12 x 50 (25 Lagen + 25 Kraul) P 40 Sec

200 AS

3300

Bahn 2 Di, 18. September 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

12 x 50 Kraul Start 1:10

100 locker

12 x 50 Kraul Start 50 Sec

100 locker

12 x 50 (25 Lagen + 25 Kraul) P 40 Sec

200 AS

3200

Bahn 3 Di, 18. September 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles Start 2:00

100 locker

10 x 50 Kraul Start 1:10

100 locker

10 x 50 Kraul Start 50 Sec

100 locker

10 x 50 (25 Lagen + 25 Kraul) P 40 Sec

200 AS

2900

Bahn 1 Sa, 22. September 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

6 x 100 50 Kraul + 50 andere Lage Start 2:15

3 x 200 75 normal, 50 Atemnot, 75 normal Start 3:45

600 Kraul

200 AS

3700

Bahn 2 Sa, 22. September 2007

400 ES

5 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

5 x 100 50 Kraul + 50 andere Lage P 30 Sec

3 x 200 75 normal, 50 Atemnot, 75 normal P 30 Sec

600 Kraul

200 AS

3400

Bahn 3 Sa, 22. September 2007

400 ES

4 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

4 x 100 50 Kraul + 50 andere Lage P 30 Sec

3 x 200 75 normal, 50 Atemnot, 75 normal P 30 Sec

500 Kraul

200 AS

3000

Bahn 1 Di, 25. September 2007

400 ES
6 x 100 mit Paddles Start 2:00
100 locker
12 x 125 100 GA1 + 25 Sprint Start 2:30
100 locker
8 x 50 Tauchen Weite steigern
200 AS

3300

Bahn 2 Di, 25. September 2007

400 ES
6 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
10 x 125 100 GA1 + 25 Sprint P 30 Sec
100 locker
8 x 50 Tauchen Weite steigern
200 AS

3050

Bahn 3 Di, 25. September 2007

400 ES
5 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
10 x 125 100 GA1 + 25 Sprint P 30 Sec
100 locker
6 x 50 Tauchen Weite steigern
200 AS

2850

Bahn 1 Sa, 29. September 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

16 x 25 Beine Lagenreihenfolge P 20 Sec

100 locker

10 x 100 25 Arme, 75 ganze Lage Start 2:00

200 AS

3400

Bahn 2 Sa, 29. September 2007

400 ES

6 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

16 x 25 Beine Lagenreihenfolge P 30 Sec

100 locker

8 x 100 25 Arme, 75 ganze Lage P 30 Sec

200 AS

3200

Bahn 3 Sa, 29. September 2007

400 ES

5 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

16 x 25 Beine Lagenreihenfolge P 20 Sec

100 locker

8 x 100 25 Arme, 75 ganze Lage Start 2:00

200 AS

3000