

Bahn 1 Di, 02. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles Start 2:00

100 locker

10 x 150 gesteigert Start 2:50

100 locker

4 x 100 Lagen Start 2:00

200 AS

3300

Bahn 2 Di, 02. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 150 gesteigert P 30 Sec

100 locker

4 x 100 Lagen P 30 Sec

200 AS

3000

Bahn 3 Di, 02. Oktober 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 150 gesteigert P 30 Sec

100 locker

2 x 100 Lagen P 30 Sec

200 AS

2700

Bahn 1 Sa, 06. Oktober 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

3 x 600 immer nach 150m 50m Sprint

P 40 Sec

200 AS

3700

Bahn 2 Sa, 06. Oktober 2007

400 ES

6 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

3 x 500 immer nach 150m 50m Sprint

P 40 Sec

200 AS

3400

Bahn 3 Sa, 06. Oktober 2007

400 ES

6 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

3 x 400 immer nach 150m 50m Sprint

P 40 Sec

200 AS

3100

Bahn 1 Di, 09. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles Start 2:00

100 locker

20 x 100 jeden 4. in Lagen P 30 Sec

200 AS

3300

Bahn 2 Di, 09. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

16 x 100 jeden 4. in Lagen P 30 Sec

200 AS

2900

Bahn 3 Di, 09. Oktober 2007

400 ES

5 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

15 x 100 jeden 5. in Lagen P 30 Sec

200 AS

2700

Bahn 1 Sa, 13. Oktober 2007

400 ES
6 x 200 Kraul Start 3:30
100 locker
4 x 50 Brust P 20 Sec
3 x 100 Lagen P 30 Sec
2 x 150 Kraul P 40 Sec
200 Lagen P 40 Sec
2 x 150 Kraul P 40 Sec
3 x 100 Lagen P 30 Sec
4 x 50 Rücken P 20 Sec
200 AS

3700

Bahn 2 Sa, 13. Oktober 2007

400 ES
6 x 200 Kraul P 30 Sec
100 locker
4 x 50 Brust P 20 Sec
3 x 100 Lagen P 30 Sec
4 x 150 Kraul P 40 Sec
3 x 100 Lagen P 30 Sec
4 x 50 Rücken P 20 Sec
200 AS

3500

Bahn 3 Sa, 13. Oktober 2007

400 ES
6 x 200 Kraul P 30 Sec
100 locker
4 x 50 Brust P 20 Sec
3 x 100 Lagen P 30 Sec
2 x 150 Kraul P 40 Sec
3 x 100 Lagen P 30 Sec
4 x 50 Rücken P 20 Sec
200 AS

3200

Bahn 6 Sa, 13. Oktober 2007

400 ES
4 x 200 Kraul P 40 Sec
100 locker
3 x 100 Brust P 30 Sec
100 locker
4 x 50 Kraul P 20 Sec
200 AS

2100

Bahn 1 Di, 16. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles Start 2:00

100 locker

10 x 175 75 Kraul, 25 Delphin, 75 Kraul P 40 Sec

100 locker

8 x 25 Lagen-Beine Tauchen

200 AS

3350

Bahn 2 Di, 16. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 175 75 Kraul, 25 andere Lage, 75 Kraul P 40 Sec

100 locker

8 x 25 Lagen-Beine Tauchen

200 AS

3000

Bahn 3 Di, 16. Oktober 2007

400 ES

4 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 175 75 Kraul, 25 andere Lage, 75 Kraul P 40 Sec

100 locker

4 x 25 Lagen-Beine Tauchen

200 AS

2700

Bahn 6 Di, 16. Oktober 2007

400 ES

6 x 175 75 Kraul, 25 andere Lage, 75 Kraul P 50 Sec

100 locker

4 x 25 Tauchen

200 AS

1850

Bahn 1 Sa, 20. Oktober 2007

400 ES

8 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

2 x 800 jede 4. Bahn Lagen P 1:00

200 AS

3900

Bahn 2 Sa, 20. Oktober 2007

400 ES

6 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

2 x 800 jede 4. Bahn Lagen P 60 Sec

200 AS

3500

Bahn 3 Sa, 20. Oktober 2007

400 ES

6 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

2 x 600 jede 4. Bahn andere Lage P 60 Sec

200 AS

3100

Bahn 6 Sa, 20. Oktober 2007

400 ES

4 x 200 Kraul P 40 Sec

100 locker

2 x 500 jede 4. Bahn Brust P 60 Sec

200 AS

2500

Bahn 1 Di, 23. Oktober 2007

400 ES
6 x 100 mit Paddles Start 2:00
100 locker
10 x 150 100 Kraul + 25 Delphin + 25 Atemnot
P 5 Sec / 5 Sec / 40 Sec
100 locker
16 x 25 Sprint Kraul / Rücken im Wechsel P 20 Sec
200 AS

3300

Bahn 2 Di, 23. Oktober 2007

400 ES
6 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
8 x 150 100 Kraul + 25 Delphin + 25 Atemnot
P 5 Sec / 5 Sec / 40 Sec
100 locker
16 x 25 Sprint Kraul / Rücken im Wechsel P 20 Sec
200 AS

3000

Bahn 3 Di, 23. Oktober 2007

400 ES
4 x 100 mit Paddles P 30 Sec
100 locker
8 x 150 100 Kraul + 25 andere Lage + 25 Atemnot
P 5 Sec / 5 Sec / 40 Sec
100 locker
12 x 25 Sprint Kraul / Rücken im Wechsel P 20 Sec
200 AS

2700

Bahn 1 Sa, 27. Oktober 2007

400 ES

6 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

7 x 250 25 Delphin + 225 Kraul gesteigert P 40 Sec

150 AS

3600

Bahn 2 Sa, 27. Oktober 2007

400 ES

6 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

6 x 250 25 Delphin + 225 Kraul gesteigert P 40 Sec

150 AS

3350

Bahn 3 Sa, 27. Oktober 2007

400 ES

4 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

6 x 250 25 kein Kraul + 225 Kraul gesteigert P 40 Sec

150 AS

2950

Bahn 1 Di, 30. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles Start 2:00

100 locker

10 x 125 25 Tauchen, 100 Kraul P 45 Sec

100 locker

800 300-400 schnell, 600-700 schnell

200 AS

3450

Bahn 2 Di, 30. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

8 x 125 25 Tauchen, 100 Kraul P 45 Sec

100 locker

800 300-400 schnell, 600-700 schnell

200 AS

3200

Bahn 3 Di, 30. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

6 x 125 25 Tauchen, 100 Kraul P 45 Sec

100 locker

800 300-400 schnell, 600-700 schnell

200 AS

2950

Bahn 6 Di, 30. Oktober 2007

400 ES

6 x 100 Kraul P 30 Sec

100 locker

5 x 125 25 Tauchen, 100 Kraul P 45 Sec

125 locker

500 200-250 schnell, 400-450 schnell

200 AS

2550