

Bahn 1 Sa, 01. Dezember 2007

400 ES  
8 x 200 Kraul Start 3:30  
100 locker  
3 x 600 immer nach 150m 50m Sprint P 40 Sec  
200 AS

---

4100

---

Bahn 2 Sa, 01. Dezember 2007

400 ES  
7 x 200 Kraul P 30 Sec  
100 locker  
3 x 500 immer nach 100m 50m Sprint P 40 Sec  
200 AS

---

3600

---

Bahn 3 Sa, 01. Dezember 2007

400 ES  
5 x 200 Kraul P 30 Sec  
100 locker  
3 x 500 immer nach 150m 50m Sprint P 40 Sec  
200 AS

---

3200

---

Bahn 6 Sa, 01. Dezember 2007

400 ES  
4 x 200 Kraul P 30 Sec  
100 locker  
3 x 400 immer nach 150m 50m Sprint P 40 Sec  
200 AS

---

2700

Bahn 1 Di, 04. Dezember 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles Start 2:00

100 locker

12 x 125 25 Lagen + 100 Kraul P 30 Sec

100 locker

8 x 25 Lagenbeine Tauchen

200 AS

---

3300

---

Bahn 2 Di, 04. Dezember 2007

400 ES

7 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

12 x 125 25 Lagen + 100 Kraul P 30 Sec

100 locker

4 x 25 Lagenbeine Tauchen

200 AS

---

3100

---

Bahn 3 Di, 04. Dezember 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

12 x 125 25 Lagen + 100 Kraul P 30 Sec

100 locker

4 x 25 Tauchen

200 AS

---

3000

---

Bahn 6 Di, 04. Dezember 2007

400 ES

4 x 100 Kraul P 30 Sec

100 locker

8 x 125 25 Br od Rü + 100 Kraul P 40 Sec

100 locker

4 x 25 Tauchen

200 AS

---

2300

Bahn 1 Di, 11. Dezember 2007

400 ES

8 x 100 mit Paddles Start 2:00

100 locker

8 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge Start 2:00

100 locker

3 x 300 jede 4. Bahn Beine P 40 Sec

200 AS

---

3300

---

Bahn 2 Di, 11. Dezember 2007

400 ES

7 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

6 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge P 30 Sec

100 locker

3 x 300 jede 4. Bahn Beine P 40 Sec

200 AS

---

3000

---

Bahn 3 Di, 11. Dezember 2007

400 ES

6 x 100 mit Paddles P 30 Sec

100 locker

5 x 100 Lagen in umgekehrter Reihenfolge P 30 Sec

100 locker

3 x 300 jede 4. Bahn Beine P 40 Sec

200 AS

---

2800

---

Bahn 6 Di, 11. Dezember 2007

400 ES

4 x 100 Kraul P 30 Sec

100 locker

4 x 100 50 Br + 50 Kr P 40 Sec

100 locker

3 x 300 jede 6. Bahn Beine P 40 Sec

200 AS

---

2500

Bahn 1 Sa, 15. Dezember 2007

400 ES

7 x 200 Kraul Start 3:30

100 locker

4 x 500 200 Kraul, 50 Arme, 50 Beine, 200 Kraul

P 40 Sec

200 AS

---

4100

.....

Bahn 2 Sa, 15. Dezember 2007

400 ES

6 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

4 x 500 200 Kraul, 50 Arme, 50 Beine, 200 Kraul

P 40 Sec

200 AS

---

3900

.....

Bahn 3 Sa, 15. Dezember 2007

400 ES

5 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

4 x 400 150 Kraul, 50 Arme, 50 Beine, 150 Kraul

P 40 Sec

200 AS

---

3300

.....

Bahn 6 Sa, 15. Dezember 2007

400 ES

4 x 200 Kraul P 30 Sec

100 locker

3 x 400 150 Kraul, 50 Arme, 50 Beine, 150 Kraul

P 40 Sec

200 AS

---

2700

Bahn 1 Di, 18. Dezember 2007

400 ES  
8 x 100 mit Paddles Start 2:00  
100 locker  
8 x 25 Lagen Beine P 20 Sec  
6 x 50 2 Lagen im Wechsel außer Kraul P 30 Sec  
2 x 100 Kraul P 30 Sec  
200 Lagen P 45 Sec  
2 x 100 Kraul P 30 Sec  
6 x 50 2 Lagen im Wechsel außer Kraul P 30 Sec  
8 x 25 Lagen Beine P 20 Sec  
200 AS

---

3100

.....

Bahn 2 Di, 18. Dezember 2007

400 ES  
6 x 100 mit Paddles P 30 Sec  
100 locker  
8 x 25 Lagen Beine P 20 Sec  
6 x 50 2 Lagen im Wechsel außer Kraul P 30 Sec  
2 x 100 Kraul P 30 Sec  
200 Lagen P 45 Sec  
2 x 100 Kraul P 30 Sec  
6 x 50 2 Lagen im Wechsel außer Kraul P 30 Sec  
8 x 25 Lagen Beine P 20 Sec  
200 AS

---

2900

.....

Bahn 3 Di, 18. Dezember 2007

400 ES  
5 x 100 mit Paddles P 30 Sec  
100 locker  
8 x 25 Lagen Beine P 20 Sec  
4 x 50 2 Lagen im Wechsel außer Kraul P 30 Sec  
2 x 100 Kraul P 30 Sec  
200 Lagen P 45 Sec  
2 x 100 Kraul P 30 Sec  
4 x 50 2 Lagen im Wechsel außer Kraul P 30 Sec  
8 x 25 Lagen Beine P 20 Sec  
200 AS

---

2600

.....

Bahn 6 Di, 18. Dezember 2007

400 ES  
4 x 100 Kraul P 30 Sec  
100 locker  
6 x 25 Beine Rü, Br, Kr P 30 Sec  
4 x 50 2 Lagen im Wechsel außer Kraul P 40 Sec  
2 x 100 Kraul P 40 Sec  
150 50 Rü, 50 Br, 50 Kr P 60 Sec  
2 x 100 Kraul P 40 Sec  
4 x 50 2 Lagen im Wechsel außer Kraul P 40 Sec  
6 x 25 Beine Rü, Br, Kr P 30 Sec  
200 AS

---

2350

Bahn 1 Sa, 29. Dezember 2007

400 ES  
8 x 200 Kraul Start 3:30  
100 locker  
40 Min Würfelspiel  
200 AS

---

Bahn 2 Sa, 29. September 2007

400 ES  
7 x 200 Kraul P 30 Sec  
100 locker  
40 Min Würfelspiel  
200 AS

---

Bahn 3 Sa, 29. September 2007

400 ES  
6 x 200 Kraul P 30 Sec  
100 locker  
40 Min Würfelspiel  
200 AS

---

Bahn 6 Sa, 29. September 2007

400 ES  
4 x 200 Kraul P 30 Sec  
100 locker  
40 Min Würfelspiel  
200 AS