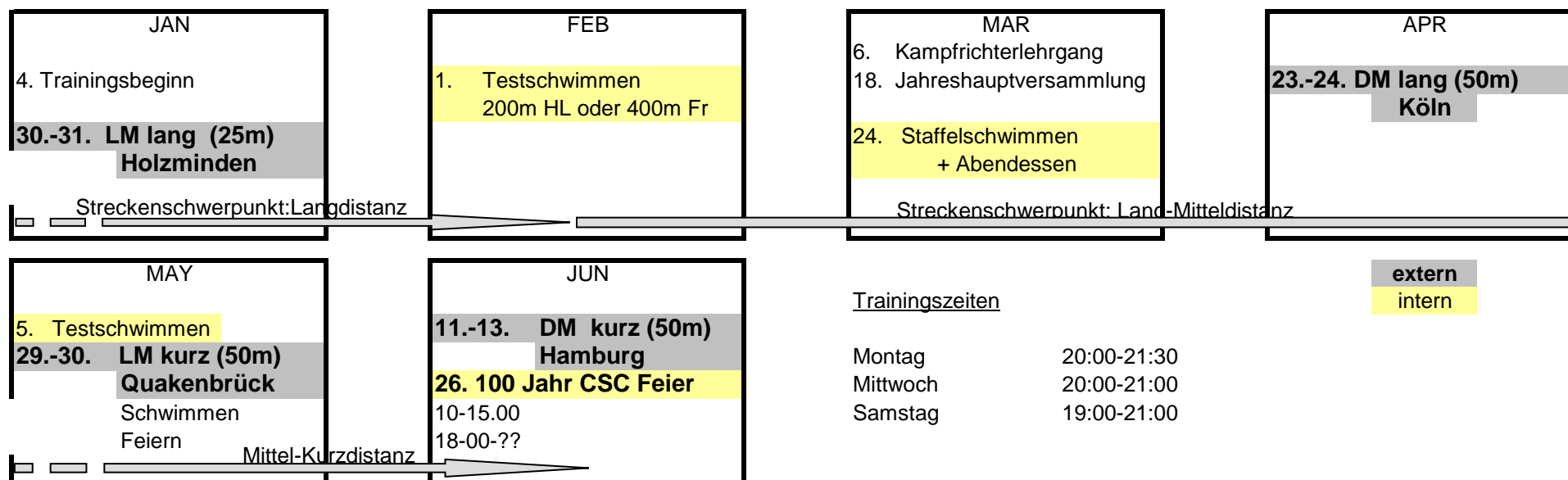


Trainings/Wettkampfplan Masters 2010



Trainingsplan (Übersicht):
Jan-Jun

Montag:
~3600m

E/A
GA1 Fr
Be/Ar/Te/Lo

20%
60%
20%

Mittwoch:
~3000m

E/A
GA2/HL
Be/Ar/Te/Lo

20%
50%
30%

Termine 2. Halbjahr:

24.-25.9.	Internationales Masters, Hildesheimer Rose	Hildesheim
13.-14.10.	Norddt. Masters, lange Strecke	Hannover
13.11.	Quattro-Team-Cup	Oelde
20.11.	Int. Mastersschwimmfest	Berlin
27.-28.11.	Deutsche M. Kurzbahn	Bremen
4.12.	Adventsschwimmfest	Celle
18.-19.12.	Weihnachtsschwimmen	Kiel

