

12 140'	6	3	m	D	E	F	G
	36						
	54						
	72						
	90						
15 72'	6	3	m	D	E	F	G
	24						
	36						
	48						
	60						
18 45'	6	3	m	C	D	E	F
	15						
	25						
	35						
	45						
21 31'	6	3	m	C	D	E	F
	11						
	16						
	21						
	26						
24 23'	6	3	m	B	C	D	E
	7						
	11						
	15						
	19						

27 18'	6	3	m	B	C	D	E
	10						
	14						
	18						
	22						
	26						
	30						
	34						
	38						
	42						
30 15'	6	3	m	B	C	D	E
	6						
	12						
	15						
	18						
	21						
	24						
	27						
	30						
	33						
33 12'	6	3	m	C	D	E	F
	6						
	9						
	12						
	15						
	18						
	21						
	24						
	27						
	30						
36 10'	6	3	m	C	D	E	F
	6						
	10						
	14						
	18						
	21						
	24						
	27						
	30						
	33						

39 9'	6	3	m	C	D	E	F
	6						
	12						
	15						
	18						
	21						
	24						
	27						
42 7'	6	3	m	C	D	E	F
	4						
	7						
	10						
	13						
	16						
	19						
	22						
45 6'	6	3	m	D	E	F	G
	6						
	10						
	12						
	14						
	16						
	18						
	20						
48 5'	6	3	m	C	D	E	F
	5						
	7						
	9						
	11						
	13						
	15						
	17						
51 5'	6	3	m	D	E	F	G
	6						
	8						
	10						
	12						
	14						
	16						
	18						

0 – 700m ü. N.N.
Aufstieg mit 10m/min

54 4'	6	3	m	D	E	F	G
	6						
	8						
	10						
	12						
	14						
	16						
60 3'	6	3	m	D	E	F	G
	6						
	8						
	10						
	12						
	13						
	14						
63 2'	6	3	m	D	E	F	G
	6						
	8						
	10						
	11						
	12						
	13						

Erst planen – dann tauchen!

Oberflächenpause (h:min)												
Wiederholungsgruppe	G	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	12:00	24h
	F	0:30	1:00	1:30	2:15	3:00	3:45	4:30	5:30	6:30	10:00	20h
	E			0:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	8:00	16h
	D					0:30	0:45	1:00	1:30	2:00	6:00	12h
	C							0:10	0:20	0:30	4:00	8h

Tiefe des Wiederholungstauchgangs (m)	12	66	60	54	47	41	35	30	25	20
	15	52	47	42	37	32	27	23	19	16
	18	43	39	34	30	26	22	19	16	13
	21	36	33	29	26	22	19	16	13	11
	24	31	28	25	22	19	16	14	12	10
	27	27	25	22	19	17	14	12	10	8
	30	24	22	20	17	15	13	11	9	8
	33	22	20	18	16	14	12	10	8	7
	36	20	18	16	14	12	11	9	7	6
	39	18	17	15	13	11	10	8	7	6
	42	17	15	14	12	10	9	8	6	5
	45	16	14	13	11	10	8	7	6	5
	48	15	13	12	10	9	8	6	5	4
	51	14	12	11	10	8	7	6	5	4
54	13	12	10	9	8	7	6	5	4	
57	12	11	10	9	7	6	5	5	4	
60	11	10	9	8	7	6	5	4	4	
63	11	10	9	8	7	6	5	4	3	

Zeitzuschlag zur Grundzeit (min)

