

	<b>Trainingsplan SV Nikar</b>		
	Trainingswoche	M2016.05	2016.KW19
DI, 26. April 2016	TE: 16	Bel.-Grad: lo	Umfang: 2,6

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500	bel.		2
GA1/ GA2	3.000	5 x 500	(1) 400 KrKo / 100 KrKo	10s/ 30s	2/3
			(2) 50 KrBe + 200 KrAr / 100 KrKo	10s/ 30s	2/3
			(3) 100 KrKo + 100 KrAr / 100 KrKo	10s/ 30s	2/3
			(4) 25 Sculling + 75 KrAr / 100 KrKo	10s/ 30s	2/3
			(5) 100 Lagen + 150 KrKo / 100 KrKo	10s/ 30s	2/3
A	3.100	100	bel.		1

#### Intensität (Int.)

- 0 Ein- / Ausschwimmen (Ziel: E/A)
- 1 Einschwimmen/Regeneration/Kompensation
- 2 extensives Intervall (lange Strecke) (aerob Schwelle)
- 3 extensives Intervall (lange Strecke) (aerobe - anaerobe Schwelle)
- 4 intensives Intervall
- 5 Wettkampfsimulation
- 6 Grundschnelligkeit (Puls max.)



## Trainingsplan SV Nikar

	Trainingswoche	M2016.05	2016.KW19
FR, 29. April 2016	TE: 17	Bel.-Grad: h	Umfang: 2,6

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500	bel.		2
SA	1.550	3 x 350	25 KrKo + 50 KrKo + 75 KrKo + 100 KrKo	P30s	4
			100 bel	P30s	1
GA1	1.950	4 x 100	KrKo	P 20s	2
	2.350	8 x 50	KrAr - Atemübungen 2-9, 3-8, 4-7...	P 20s	2
	2.750	4 x 100	KrKo	P 20s	2
	3.150	8 x 50	1. LaKo	P 20s	2
			2. KrAr	P 20s	2
A	3.250	100	Ausschwimmen		

### Intensität (Int.)

- 0 Ein- / Ausschwimmen (Ziel: E/A)
- 1 Einschwimmen/Regeneration/Kompensation
- 2 extensives Intervall (lange Strecke) (aerob Schwelle)
- 3 extensives Intervall (lange Strecke) (aerobe - anaerobe Schwelle)
- 4 intensives Intervall
- 5 Wettkampfsimulation
- 6 Grundschnelligkeit (Puls max.)

#### Intensität (Int.)

- 0 Ein- / Ausschwimmen (Ziel: E/A)
- 1 Einschwimmen/Regeneration/Kompensation
- 2 extensives Intervall (lange Strecke) (aerob Schwelle)
- 3 extensives Intervall (lange Strecke) (aerobe - anaerobe Schwelle)
- 4 intensives Intervall
- 5 Wettkampfsimulation
- 6 Grundschnelligkeit (Puls max.)