

	Trainingsplan SV Nikar		
	Trainingswoche	M2016.05	2016.KW20
DI, 17. Mai 2016	TE: 18	Bel.-Grad: lo	Umfang: 1,9

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500	bel.		2
SA	700	4 x 50	15m KrKo / 35 KrKo	30s	6/2
GA1	1.100	400m	KrKo	60s	2
GA1/2	1.400	300m	KrKo	80s	3
GA2	1.600	200m	KrKo	100s	4
WSA	1.800	100m	KrKo	120	5
Max	1.850	50m	KrKo		6
A	1.950	150	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.KW20
FR, 20. Mai 2016	TE: 19	Bel.-Grad: h	Umfang: 2,6

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500	bel.		2
SA	1.100	12 x 50	1 - 3: 25 KrBe / 25 KrKo	P30s	3
			4 - 6: KrKo	P60s	3
			7 - 9: 25 Delf / 25 KrKo	P30s	3
			10 - 12: KrKo	P60s	3
		100	bel.		
GA1	1.200	400	KrKo	P 10s	2
	1.600	8 x 50	LaKo / KrAr im 50er Wechsel	P 10s	2
	2.000	4 x 100	KrKo	P 20s	2
	2.400	8 x 50	1. KrBe	P 20s	2
			2. KrAr	P 20s	2
A	2.500	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.)