

	Trainingsplan SV Nikar		
	Trainingswoche		
	M2016.05	2016.KW21	
FR, 27. Mai 2016	TE: 21	Bel.-Grad: h	Umfang: 2,4

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500	bel.		2
SA	1.300	8 x 100	25m KrKo / 75 KrKo	30s	6/2
GA1	1.700	4 x 100m	KrAr	A2:00	2
GA2	2.000	3 x 100m	KrKo	A2:00	3
WSA	2.200	2 x 100m	KrAr	A2:00	4
Max	2.300	1 x 100m	KrKo	A2:00	5
A	2.400	100m	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	
DI, 24. Mai 2016	TE: 20	Bel.-Grad: lo	Umfang: 2,4

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500	bel.		2
SA	2.900	6 x 400m	1 - 2: 100 KrAr / 100 KrKo	P10/ P30	3/4/3/ 4
			3 - 4: 25 scull / 75 KrAr / 100 KrKo	P10/ P30	3/4/3/ 4
			5 - 6: 100 KrPad / 100 KrKo	P10/ P30	3/4/3/ 4
A	3.000	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.)