

	<b>Trainingsplan SV Nikar</b>		
	Trainingswoche		
	M2016.05	2016.KW22	
Di, 31. Mai 2016	TE: 23	Bel.-Grad: h	Umfang: 3,0

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500m	bel.		2
SA	900	8 x 50m	KrKo	A01:00	4
	1.000	100m	bel.		1
GA2	1.800	8 x 100m	KrKo	P10s	3
	2.000	200m	bel.		1
GA2	2.800	8 x 100m	KrKo	P10s	3
	3.000	200m	bel.		1
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.)

	<b>Trainingsplan SV Nikar</b>		
	Trainingswoche		
	M2016.05	2016.KW20	
Fr, 3. Juni 2016	TE: 22	Bel.-Grad: ho	Umfang: 2,4

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500m	bel.		2
SA	900	8 x 50m	KrKo	P10s	4
	1.000	100m	bel.		1
GA2	3.400	2 x 4 x 300m	100m KrKo / 200 KrKo - 60 sek. Pause im Block	P10s	4/3
A	3.500	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.)