

	Trainingsplan SV Nikar		
	Trainingswoche		
	M2016.06	2016.KW23	
Di, 07. Juni 2016	TE: 24		Umfang: 2,7

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500m	bel.		2
	900	400m	400m Test		
	1.100	200m	bel.		1
	1.400	300m	KrKo		3
	1.600	200m	KrKo		4
	1.700	100m	KrKo		5
	1.900	200m	KrKo		4
	2.200	300m	KrKo		3
	2.600	400m	KrKo		2
A	2.700	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		
	M2016.06	2016.KW23	
Fr, 10. Juni 2016	TE: 25		Umfang: 3,3

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500m	bel.		2
TE					
		100m	bel.		1
GA1/ GA2	2.700	4 x 500m	(1) 2 x 100m KrKo / 2x 100m KrKo / 100 KrKo		2/3/4/
			(2) 300m KrKo / 150 KrKo / 50 KrKo		2/3/4/
GA1/ GA2	3.200	500m	KrAr / KrKo / LaKo / KrKo / RÜKo		2/3/2/ 3/2
A	3.300	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.)