

	<b>Trainingsplan SV Nikar</b>		
	Trainingswoche		
	M2016.06	2016.KW24	
Di, 14. Juni 2016	TE: 26		Umfang: 2,7

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500m	bel.		2
	900	400m	400m Test alt. Technik / 5 x 100m		
	1.100	200m	bel.		1
GA2	1.900	800m	8 x 100 KrKo		3
	2.000	100m	bel.		1
	2.500	800m	8 x 100: KrKo 50/50		3/4
GA1	2.800	300m	KrAr	P10s	2
	3.100	300m	KrKo	P10s	2
A	3.200	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		
	M2016.06	2016.KW24	
Fr, 17. Juni 2016	TE: 27		Umfang: 3,1

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500m	bel.		2
TE					
	600m	100m	bel.		1
GA1/ GA2	3.100	50 x 50m	4 x 50m + 1 x 50m		3/4
			(1) KrBe/Krko + KrKo		
			(2) KrKo + KrKo		
			(3) RüKo + KrKo		
			(4) KrKo + KrKo		
			(5) KrAr +KrKo		
A	3.200	100m	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.)