



## Trainingsplan SV Nikar



Trainingswoche

M2016.06

2016.KW25

Di, 14. Juni 2016

TE: 28

Belastungsindex: 4,85

Umfang: 3,8

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.	Faktor	Index
E	500	500	Einschwimmen		2	1,00	0,60
	900	400	Technik			1,00	0,40
	1.000	100	bel.		1	1,00	0,11
GA1	3.000	2.000	400m (1) KrKo / (2) 50m KrBe/50 scull/ 50 KrKo	P: 30s	2	1,00	2,40
	3.400	400	150m (1) - (5) KrKo	P: 30s	3	1,00	0,52
	3.600	200	50m (1) - (5) KrKo	P: 45s	5	2,00	0,60
	3.600					1,00	0,00
	3.600					1,00	0,00
	3.600					1,00	0,00
	3.600			P: 15s	5	2,00	0,00
	3.600				1	1,00	0,00
	3.600				6	2,00	0,00
A	3.800	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22
	3.800					1,00	0,00



## Trainingsplan SV Nikar

Trainingswoche

M2016.06

2016.KW25

Fr, 17. Juni 2016

TE: 29

Belastungsindex: 4,91



Umfang: 2,85

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.	Faktor	Index
E	500	500	Einschwimmen		2	1,00	0,60
	800	300	KrAr / KrBe im 25er Wechsel		4	2,00	0,84
TE	1.000	200	Technik		2	1,00	0,24
GA2/WSA	1.200	200	4 x 50m Tempo (15m Sprint)	P: 30s	5	2,00	0,60
	1.600	400	400m KrKo	P: 60s	2	1,00	0,48
	1.900	300	300m KrKo	P: 80s	3	1,00	0,39
	2.100	200	200m KrKo	P: 100s	4	2,00	0,56
	2.200	100	100m KrKo	P: 120s	5	2,00	0,30
	2.250	50	50m KrKo		6	2,00	0,16
	2.650	400	KrKo Atemüb. 8-2, 7-3		3	1,00	0,52
	2.650				1	1,00	0,00
	2.650				6	2,00	0,00
A	2.850	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22