



Trainingsplan SV Nikar

Trainingswoche

M2016.06

2016.KW26



Di, 14. Juni 2016

TE: 31

Belastungsindex: 6,02

Umfang: 3,2

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
	1.100	200	bel.		1	1,00	0,22
GA2/WSA	1.250	150	3 x 50m (15m Sprint + 35m locker)	P: 30s	5	2,00	0,45
	1.400	150	3 x 50m (25m Sprint + 35m locker)	P: 30s	5	2,00	0,45
	1.800	400	4 x 100 Steigerung	P: 45s	5	2,00	1,20
	2.000	200	bel.		1	1,00	0,22
	2.300	300	3 x 100 Steigerung	P: 30s	5	2,00	0,90
	2.500	200	bel.		1	1,00	0,22
	2.700	200	2 x 100 Steigerung	P: 15s	5	2,00	0,60
	2.900	200	bel.		1	1,00	0,22
	3.000	100	1 x 100m Maximal		6	2,00	0,32
A	3.200	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22



Trainingsplan SV Nikar



Trainingswoche

M2016.06

2016.KW26

Fr, 17. Juni 2016

TE: 32

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