



Trainingsplan SV Nikar



Trainingswoche

M2016.06

2016.KW27

Di, 14. Juni 2016

TE: 33

Belastungsindex: 4,21

Umfang: 2,5

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.	Faktor	Index
E	500	500	Einschwimmen		2	1,00	0,60
	700	200	Technik			1,00	0,20
	900	200	bel.		1	1,00	0,22
GA2/WSA	1.050	150	3 x 50m - Wasserstart (15m Sprint / 35m locker)	P: 30s	5	2,00	0,45
	1.200	150	3 x 50m - Zwischensprint (15m locker - 20m Sprint - 15m locker)	P: 30s	5	2,00	0,45
	1.600	400	400m Überholen-Schwimmen	P: 45s	5	2,00	1,20
	1.800	200	bel.		1	1,00	0,22
GA2	2.100	300	500m KrKo (25m KrBe / 75m KrKo)		3	1,00	0,39
	2.300	200	500m KrAr (Atemübungen)		3	1,00	0,26
	2.300					1,00	0,00
	2.300					1,00	0,00
	2.300					1,00	0,00
A	2.500	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22



Trainingsplan SV Nikar

Trainingswoche

M2016.06

2016.KW27

Fr, 17. Juni 2016

TE: 34

Belastungsindex: 4,41

Umfang: 3



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 (25m Sprint)	P: 30s	5	2,00	0,60
	1.300	100	bel		1	1,00	0,11
GA1	1.800	500	500m: 25m TÜ (Sweetspot/Sweetspot Skating/Underswitch/Zipperswitch/KrKo)+75m KrKo	P: 80s	2	1,00	0,60
	2.300	500	500m: 25m KrBe + 75m KrAr	P: 100s	2	1,00	0,60
	2.800	500	500m: (1) LaKo (2) KrKo (3) 25m tauchen + 75 KrKo (4) 25m RüKo + 75 KrKo (5) 25 scull + 75 KrAr	P: 120s	2	1,00	0,60
	2.800					1,00	0,00
	2.800					1,00	0,00
	2.800					1,00	0,00
	2.800					1,00	0,00
A	3.000	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22