



Trainingsplan SV Nikar



Trainingswoche

M2016.07

2016.KW28

Di, 14. Juni 2016

TE: 35

Belastungsindex: 5,39

Umfang: 2,85

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
GA1/GA2	1.150	250	5 x 50m KrKo	P: 60s	5	2,00	0,75
	1.650	500	5 x 100m KrKo	P: 30s	4	2,00	1,40
	2.150	500	5 x 150m KrKo (25m Wasserball-Kraul + 50m KrKo)	P: 30s	4	2,00	1,40
GA1	2.650	500	5 x 100m KrKo	P: 10s	2	1,00	0,60
	2.650					1,00	0,00
	2.650					1,00	0,00
	2.650					1,00	0,00
	2.650					1,00	0,00
	2.650					1,00	0,00
A	2.850	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22



Trainingsplan SV Nikar



Trainingswoche

M2016.07

2016.KW28

Fr, 17. Juni 2016

TE: 35

Belastungsindex: 5,07

Umfang: 2,7

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/GA2	1.900	600	12 x 50m: (1) KrBe/KrKo (2) LaKo (3) scull/KrAr (4) KrKo	P: 80s	3	1,00	0,78
	2.500	600	12 x 50m: (1) KrKo	P: 100s	4	2,00	1,68
	2.500					1,00	0,00
	2.500					1,00	0,00
	2.500					1,00	0,00
	2.500					1,00	0,00
	2.500					1,00	0,00
A	2.700	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22