



## Trainingsplan SV Nikar



Trainingswoche

M2016.07

2016.KW29

Di, 14. Juni 2016

TE: 35

Belastungsindex: 6,27

Umfang: 3,2

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.	Faktor	Index
E	500	500	Einschwimmen		2	1,00	0,60
	500					1,00	0,00
	500				1	1,00	0,00
GA1/GA2	1.500	1.000	10 x 100m KrKo	P: 60s	4	2,00	2,80
	2.000	500	5 x 100m KrKo	P: 60s	4	2,00	1,40
	2.500	500	5 x 100m KrKo	P: 20s	3	1,00	0,65
GA1	3.000	500	5 x 100m KrKo	P: 10s	2	1,00	0,60
	3.000					1,00	0,00
	3.000					1,00	0,00
	3.000					1,00	0,00
	3.000					1,00	0,00
	3.000					1,00	0,00
A	3.200	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22



## Trainingsplan SV Nikar

Trainingswoche

M2016.07

2016.KW29

Fr, 17. Juni 2016

TE: 35

Belastungsindex: 6,59

Umfang: 3,1



Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.	Faktor	Index
E	500	500	Einschwimmen		2	1,00	0,60
	700	200	Technik		2	1,00	0,24
TE	700					1,00	0,00
GA2/WSA	1.500	800	8 x 100m KrKo mit Ausstieg & 3 Liegestütze	P: 30s	5	2,00	2,40
	1.600	100	bel		1	1,00	0,11
	2.400	800	8 x 100m KrKo Liga	P: 80s	5	2,00	2,40
	2.500	100	bel.	P: 100s		1,00	0,10
GA1	2.900	400	4 x 100m KrKo Atemübungen		3	1,00	0,52
	2.900					1,00	0,00
	2.900					1,00	0,00
	2.900					1,00	0,00
	2.900					1,00	0,00
A	3.100	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22