



Trainingsplan SV Nikar



Trainingswoche

M2016.07

2016.KW30

Di, 14. Juni 2016

TE: 35

Belastungsindex: 5,57

Umfang: 3,7

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	2.000	1.500	15 x 100m KrKo (pro Bahn 3 Wasserball-Kraul Züge)	P: 10s	3	1,00	1,95
	3.000	1.000	10 x 100m KrKo	P: 10s	3	1,00	1,30
	3.500	500	5 x 100m KrKo	P: 30s	5	2,00	1,50
	3.500					1,00	0,00
A	3.700	200	Auschwimmen		1	1,00	0,22



Trainingsplan SV Nikar

Trainingswoche

M2016.07

2016.KW30

Fr, 17. Juni 2016

TE: 35

Belastungsindex: 5,29



Umfang: 2,5

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	1.100	400	5 x 100m KrKo Wasserstart / Signal	P: 20s	4	2,00	1,12
	1.200	100	bel		1	1,00	0,11
	1.700	500	5 x 100m KrKo Wasserstart / Masse	P: 20s	4	2,00	1,40
	1.800	100	bel.			1,00	0,10
	2.300	500	5 x 100m KrKo Wasserstart - WK-Tempo-Simulation (10-15m schnell, Rest in T5)	P: 20s	5	2,00	1,50
	2.300					1,00	0,00
	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