



## Trainingsplan SV Nikar

Trainingswoche

M2016.06

2016.KW21

Mi, 3. Juni 2016

TE: 31

Belastungsindex: 7,05



Umfang: 3,5

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.	Faktor	Index
E	500	500	Einschwimmen		2	1,00	0,60
	800	300	6 x 50m (25m: KrBe + 25m locker)	P: 40s	5	2,00	0,90
	1.200	400	400m - (15m / 25m / 40m / 50m KrKo in T5: - Rest KrKo in GA1(	P: 20s	4	2,00	1,12
GA2/WSA	1.600	400	400m - 100m Lagen / 100m KrKo / 100m Brust / 100m KrKo	P: 10s	2	1,00	0,48
	2.000	400	400m - (15m / 25m / 40m / 50m KrKo in T5: - Rest KrKo in GA1(	P: 20s	4	2,00	1,12
	2.400	400	400m - 100m Lagen / 100m KrKo / 100m Brust / 100m KrKo	P: 10s	2	1,00	0,48
	2.600	200	bel.		1	1,00	0,22
	2.900	300	6 x 50 KrKo (2m Sprint / 25 locker)	P: 20s	5	2,00	0,90
	3.000	100	bel.		1	1,00	0,11
	3.300	300	300m: 100m KrAr, 50m KrBe, 100m Krko, 50m KrBe		5	2,00	0,90
	3.300					1,00	0,00
	3.300					1,00	0,00
A	3.500	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