

Trainingsplan SV Nikar

Trainingswoche



Belastungsindex: 3,82

Umfang: 3.900m

Ziel	kum.	Wdh.	Serie n	Intervall	Aufgabe	Pause Abgang	Int. T	Faktor	Index
E	500m	1	1	500m	Einschwimmen		2	1,00	0,60
WSA	900m	2	4	50m	KrKo: 12m Sprint + 38m locker	P:20s	6	2,00	0,16
	1.000m	1	1	100m	locker		1	1,00	0,11
	1.000m							1,00	0,00
GA1	3.000m	1	1	2.000m	100m+200m+100m+300m+100m+400m+100m+300m+100m+200m+100m De + Kr + Rü + Kr + Br + Kr+ Br + Kr + Rü + Kr + De	P:20s	2	1,00	2,40
	3.100m	1	1	100m	locker		1	1,00	0,11
	3.700m	1	3	200m	KrBe mit Flossen KrAr mit PB + Pad KrKo	P:20s	2	1,00	0,24
	3.700m						1	1,00	0,00
	3.700m						2	1,00	0,00
	3.700m						1	1,00	0,00
	3.700m						1	1,00	0,00
	3.700m							1,00	0,00
A	3.900m	1	1	200m	Ausschwimmen			1,00	0,20

Kr = Kr | Br = Brust | De = Delfin | Rü = Rücken
Ko = Komplet | Ar = Arme | Be = Beine

Zeitsteuerung:

P:15s = Pause 15 Sekunden |

A' 1:00m = Abgang jeweils nach 1 Minute | A' 1:45m = Abgang jeweils nach 1:45 Min.

