

Trainingsplan SV Nikar

Trainingswoche



Belastungsindex: 5,01

Umfang: 4.200m

Ziel	kum.	Wdh.	Serie n	Intervall	Aufgabe	Pause Abgang	Int. T	Faktor	Index
E	500m	1	1	500m	Einschwimmen		2	1,00	0,60
TE	700m	1	4	50m	1 Bahn TE + 1 Bahn KrKo: scull Be vorne: Überkopf Seitwärts	P:20s	2	1,00	0,06
	800m	1	1	100m	locker		1	1,00	0,11
GA2	1.200m	1	1	400m	KrKo unterbr.: 25m 50m 75m 100m 75m 50m 25m	P:15s	4	2,00	1,12
	1.400m	1	1	200m	KrAr	P:10s	2	1,00	0,24
	1.800m	1	1	400m	KrKo unterbr.: 25m 50m 75m 100m 75m 50m 25m	P:15s	4	2,00	1,12
	2.000m	1	1	200m	50m BrBe dann im 25er-Wechsel: KrBe, BrBe, DeBe, BrBe	P:10s	2	1,00	0,24
GA1	2.250m	1	1	250m	immer 25m scull (vo, mitte, hint.) + 50m KrAr li, re, 3er liegen lassen	P:10s	2	1,00	0,30
	2.650m	1	1	400m	immer 25m scull (vo, mitte, hint.) + 100m KrAr li, re, 3er, KrKo liegen lassen	P:10s	2	1,00	0,48
	3.400m	1	3	250m	KrKo m. Paddels	P:10s	2	1,00	0,30
	4.000m	1	3	200m	KrKo m. Paddels & PB	P:10s	2	1,00	0,24
	4.000m							1,00	0,00
A	4.200m	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.