

	<b>Trainingsplan SV Nikar</b>		
	Trainingswoche	M2016.04	2016.KW14
DI, 5. April 2016	TE: 8	Bel.-Grad: lo	Umfang: 2,4

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500	bel.		2
TE					
GA1	2.300	18 x 100	1 - 3 F / KrKo	A 2:10	2
			3 - 6 FA / KrAr	A 2:10	2
			7 -9 FBe / KrBe	A 2:10	2
			10 - 12 F / KrKo	A 2:10	2
			13 - 15 Fsteigerung	A 2:10	2
			16 - 18 F / KrKo	A 2:10	2
A	2.400	100	bel.		1

#### Intensität (Int.)

- 0 Ein-/Auschwimmen (Ziel: E/A)
- 1 Einschwimmen/Regeneration/Kompensation
- 2 extensives Intervall (lange Strecke) (aerob Schwelle)
- 3 extensives Intervall (lange Strecke) (aerobe - anaerobe Schwelle)
- 4 intensives Intervall
- 5 Wettkampfsimulation
- 6 Grundschnelligkeit (Puls max.)

	<b>Trainingsplan SV Nikar</b>		
	Trainingswoche	M2016.04	2016.KW13
FR, 8. April 2016	TE: 9	Bel.-Grad: m	Umfang: 2,6

Ziel	kum.	m	Aufgabe	Pause Abgang	Int.
E	500	500	bel.		2
TE					
GA2	900	8 x 50	1 - 2 F / KrKo	A 1:15	3
			3- 4 FA / KrAr	A 1:15	3
			5 - 6 FBe / KrBe	A 1:15	3
			7 - 8 Fstg	A 1:15	3
		100	bel.		
GA1	2.500	4 x 400	(1) 100 F (KrKo) / 100 Fa (KrAr)	P 20s	2
			(2) 50 La / 150 F (KrKo)	P 20s	2
			(3) 50 FBe (KrBe) / 150 F (KrKo)	P 20s	2
			(4) 25 scull / 75 F (KrKo)	P 20s	2
A	2.600	100	Ausschwimmen		

#### Intensität (Int.)

- 0 Ein-/Ausschwimmen (Ziel: E/A)
- 1 Einschwimmen/Regeneration/Kompensation
- 2 extensives Intervall (lange Strecke) (aerob Schwelle)
- 3 extensives Intervall (lange Strecke) (aerobe - anaerobe Schwelle)
- 4 intensives Intervall
- 5 Wettkampfsimulation
- 6 Grundschnelligkeit (Puls max.)

#### Intensität (Int.)

- 0 Ein-/Ausswimmen (Ziel: E/A)
- 1 Einschwimmen/Regeneration/Kompensation
- 2 extensives Intervall (lange Strecke) (aerob Schwelle)
- 3 extensives Intervall (lange Strecke) (aerobe - anaerobe Schwelle)
- 4 intensives Intervall
- 5 Wettkampfsimulation
- 6 Grundschnelligkeit (Puls max.)