

Week: 14

Tijdstip:

Datum: 02-apr

Accent:

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining (2de paasdag)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal			0
Z1	#####		0
Z2	#####		0
Z3	#####		0
Z4	#####		0
Z5	#####		0
Z6	#####		0
Z7	#####		0

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-apr

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 100 ws- 200 (25 bc- 25 bc b zij)- 100 ws	Z1			600
K1	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1200
	6 x 200 bc (75 Z1- 25 Z2)	Z1	st. 2.55-3.20	<i>bij Z2 net iets meer frequentie erin brengen</i>	900
		Z2			300
	3 x 300 bc	Z1	r. 20"	Paddles	900
	3 (4 x 100 bc a)	Z1	st. 1.30-1.40	<i>1ste = 1ste 25m Z2- overig Z1 / 2de = 2de 25m Z2- overig Z1</i>	900
		Z2		<i>3de = 3de 25m Z2- overig Z1 / 4de = 4de 25m Z2- overig Z1</i>	300
Uit	4 x 50 bc b (25 Z2- 25 Z1)	Z2	r. 15"		100
		Z1			100

Totaal		5300
Z1	86,8%	4600
Z2	13,2%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-apr

Accent: Snelheid/duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 4 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
	200 keus- 4 x 50 (25 bijleggen achter- 10 waterpolo bc- 15 bc)	Z1	r. 5"		400
K1	2 x 50 (15 vl max hold- 35 bc Z1)	Z6	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	30
		Z1			70
	2 x 50 (15 bc max hold- 35 bc Z1)	Z6	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	30
		Z1			70
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	100 bc	Z1			100
	4 x 25 bc max	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc a- 300 bc- 200 bc a- 100 ws	Z1			1000
K2	2 Sets				
	5 x 10 bc max	Z7		Sprintkoord (resistance) van ~15m tot 25m max	100
	400 bc a	Z1			800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3600
Z1	91,4%	3290
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	60
Z7	6,9%	250

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-apr

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (200 bc- 100 ws- 100 bc fartlek)	Z1	r. 5"		700
		Z6			100
K1	100 bc max hold	Z5	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	3 x 100 bc	Z4	st. 1.50		300
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.40		400
	200 (25 rc- 25 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc- 75 bc- 25 rc- 100 bc)	Z1			350
	5 x 250 (oneven = bc a- even = bc)	Z1	r. 20"	Snorkel	1250
K2	2 Sets				
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	400
	200 bc	Z1			400
	Atleten Mellila				
	2 x 6' bc	Z4	r. 3.00	Sprintkoord <i>stilliggen op plaats, op signaal tussensprints</i>	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	62,2%	2800
Z2	8,9%	400
Z3	17,8%	800
Z4	6,7%	300
Z5	2,2%	100
Z6	2,2%	100
Z7	0,0%	0

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-apr

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Eerste deel van de training wetsuit!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	800
K1	400 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	Wetsuit	400
	400 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	400
	400 bc a	Z1		Wetsuit	400
K2	8 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.30	Snorkel	1600
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.30	Paddles	800
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		5200
Z1	96,2%	5000
Z2	3,8%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 07-apr

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

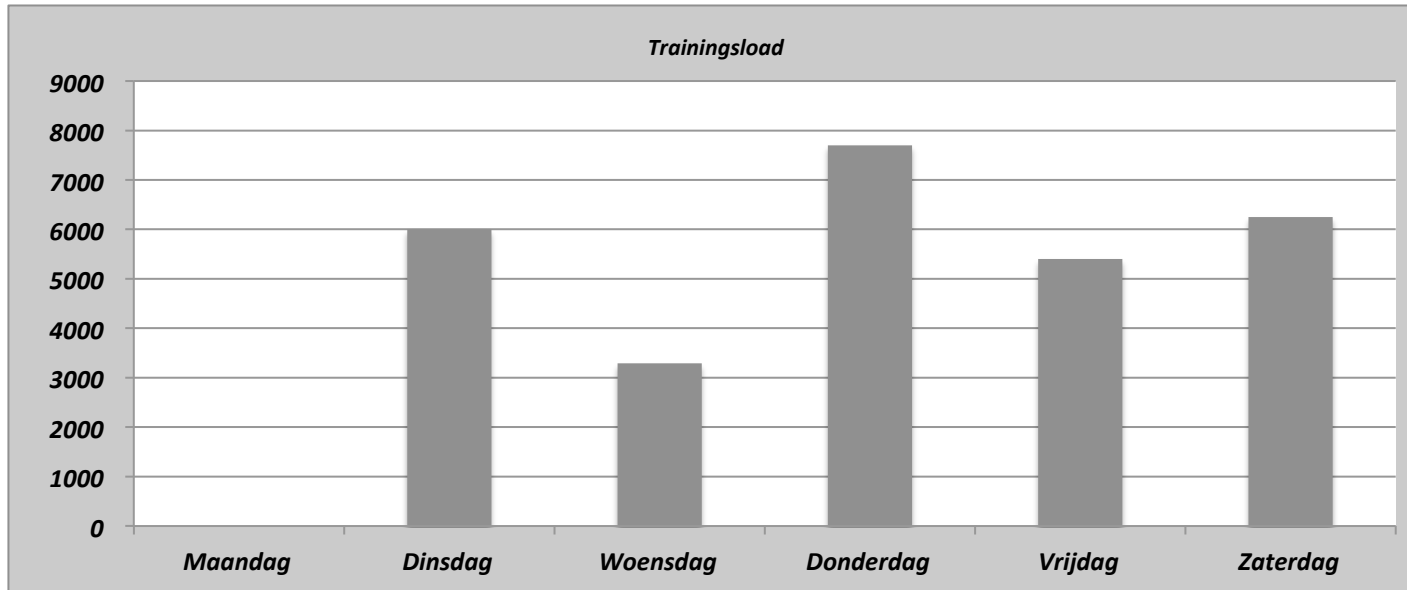


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	100 bc a	Z1		Snorkel	100
	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant, makkelijk snelheid maken.</i>	100
	200 (25 rc- 75 bc)	Z1			200
	100 bc max hold	Z5		<i>met start vanaf de kant, gecontroleerd hard zonder all-out!</i>	100
	800 bc	Z1		Paddles	800
	50 bc max	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.40		200
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30		400
Uit	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30		800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	400
	150 keus	Z1			150

Totaal		4200
Z1	70,2%	2950
Z2	9,5%	400
Z3	9,5%	400
Z4	4,8%	200
Z5	2,4%	100
Z6	2,4%	100
Z7	1,2%	50

Overzicht

week: 14



Totaal meters		22800
Z1	81,8%	18640
Z2	7,5%	1700
Z3	5,3%	1200
Z4	2,2%	500
Z5	0,9%	200
Z6	1,1%	260
Z7	1,3%	300

% van totale omvang meters		
Wetsuit	10,5%	2400
Paddles	14,5%	3300
Elastiek	6,1%	1400
Propeller	0,0%	0

