

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-apr

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Atleten Melilla ook volledige programma!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc slowmotion)	Z7	st. 1.15	Snorkel	60
		Z1			140
K1	100 bc	Z4	st. 2.00	<i>alle 7 x 100m hetzelfde tempo!!</i>	100
	100 bc	Z4	st. 1.50		100
	100 bc	Z4	st. 1.40		100
	100 bc	Z4	st. 1.30		100
	100 bc	Z4	st. 1.40		100
	100 bc	Z4	st. 1.50		100
	100 bc	Z4			100
	400 (25 rc- 25 dolfinen- 50 bc)	Z1			400
	8 x 125 bc (25 max hold- 100 Z1)	Z6	st. 2.10-2.20	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200
		Z1			800
	16 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	400
Uit	6 x 50 bc b (25 Z2- 25 Z1)	Z2	r. 15"		300
		Z1			

Totaal		4300
Z1	61,4%	2640
Z2	16,3%	700
Z3	0,0%	0
Z4	16,3%	700
Z5	0,0%	0
Z6	4,7%	200
Z7	1,4%	60

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-apr

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Atleten Melilla 1 set ipv 2!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 Sets				
	100 bc fartlek	Z1	r. 5"	Paddles	100
		Z6			100
	800 bc	Z1	r. 60"		1600
	100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		100
	Z6		100		
	1200 bc a	Z1	r. 60"		2400
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		5000
Z1	96,0%	4800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	200
Z7	0,0%	0

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-apr

Accent: Techniek/duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Atleten Melilla ook volledige programma!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
K1	3 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel snelle catchfase	150
	5 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Snorkel Elastiek	250
	5 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30		1000
	3 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 10"	snelle catchfase	150
	5 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Snorkel Elastiek	250
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		500
K2	2 sets				
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	100
		Z7			100
	100 (25 rc- 25 bc)	Z1			200
	4 x 25 bc b	Z2	st. 40"	licht opbouwend in de per 25m	100
		Z3			100
Uit	100 keus				

Totaal		3500
Z1	77,1%	2700
Z2	17,1%	600
Z3	2,9%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	100

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-apr

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Reisdag atleten Melilla**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc b (25 Z1- 25 Z2)- 100 ws- 200 bc	Z1			700
		Z2			100
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	200 hs/a keus	Z1			200
	100 bc max hold	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	200 hs/a keus	Z1			200
	16 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"	<i>tempo zo gelijk mogelijk houden</i>	800
	12 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	1200
K2	3 sets				
	3 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek <i>snelle catchfase</i>	450
	1 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek <i>snelle catchfase</i>	150
	100 hs keus	Z1			300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4400
Z1	61,4%	2700
Z2	12,5%	550
Z3	3,4%	150
Z4	18,2%	800
Z5	2,3%	100
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-apr

Accent: Duur


Dag: Vrijdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (75 bc- 25 dolfijnen- 75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	800
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Wetsuit Paddles	1000
	1000 bc (450 Z1- 100 Z2- 450 Z1)	Z1	r. 60"	Wetsuit	900
		Z2			100
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	Wetsuit met start vanaf de kant	50
K2	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	500
	500 bc a	Z1	r. 30"		500
	500 bc	Z1	r. 30"		500
	500 bc a	Z1			500
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus- 100 bc b	Z1			200

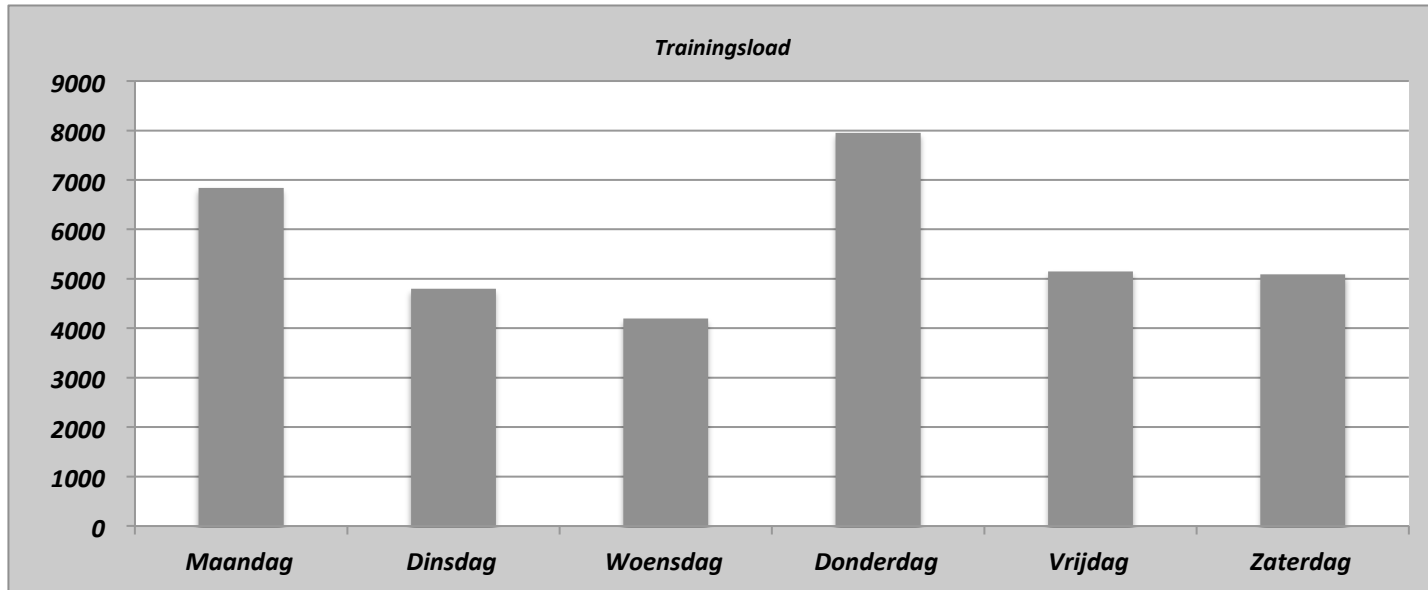
Totaal		5150
Z1	96,1%	4950
Z2	1,9%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	100

Week: 15		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 14-apr		Accent: Mixed			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: Parcoursverkenning atleten Melilla			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	200 vl	Z3		<i>met start vanaf de kant</i>	200
	600 bc a	Z1			600
	8 x 50 bc	Z1	r. 20"	Propeller Paddles heel rustig met heel veel druk zwemmen	400
	600 bc	Z1			600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	600 bc	Z1			600
	4 x 50 (10 bc Z1- 15 bc max- 25 keus Z1)	Z7	st. 1.15	Sprintkoord (resistance)	60
	600 bc a	Z1			140
K2	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4400
Z1	83,9%	3690
Z2	9,1%	400
Z3	4,5%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	110

Overzicht

week: 15



Totaal meters		26750
Z1	80,3%	21480
Z2	8,8%	2350
Z3	1,7%	450
Z4	5,6%	1500
Z5	0,4%	100
Z6	1,9%	500
Z7	1,4%	370

% van totale omvang meters		
Wetsuit	10,3%	2750
Paddles	13,1%	3500
Elastiek	7,1%	1900
Propeller	1,5%	400

