

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-apr

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
W-up	6 x 100	Z1	r. 5"	<i>iedere 100m iets anders, hs/a/b of andere slagen</i>	600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Handen om en om scullen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Handen tegelijk scullen</i>	100
	100 ws	Z1			100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Handen om en om scullen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Handen tegelijk scullen</i>	100
K1	1000 bc (200 Z4- 800 Z1)	Z4	r. 60"		200
		Z1			800
	800 bc a (200 Z4- 600 Z1)	Z4	r. 60"		200
		Z1			600
	600 bc (200 Z4- 400 Z1)	Z4	r. 60"		200
		Z1			400
	3 x 200 bc	Z4	st. 3.00-3.30		600
200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200	
2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50	
	Z7			50	
Uit	100 keus	Z1		100	

Totaal		4500
Z1	72,2%	3250
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	26,7%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-apr

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 100 bc b fartlek- 200 bc a- 100 bc fartlek	<b>Z1</b> <b>Z6</b>	r. 5"		500 100
K1	<b>2 Sets</b> 4 x 150 (25 vl- 125 bc) 6 x 150 bc a 4 x 150 bc 6 x 50 bc a	<b>Z1</b> <b>Z1</b> <b>Z1</b> <b>Z2</b>	r. 15" st. 2.15-2.30 st. 2.15-2.30 st. 50"-60"	<i>vl = zo ontspannen mogelijk</i> <b>Paddles</b> <b>Elastiek</b>	1200 1800 1200 600
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b> <b>Z7</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50 50

Totaal		5500
Z1	86,4%	4750
Z2	10,9%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	100
Z7	0,9%	50

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-apr

Accent: Techniek/duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	<b>Z1</b>			500
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> zover mogelijk water pakken	150
	3 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen	150
K1	4 x 150 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 75 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	andere arm is bij de heup, snelle catchfase	600
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		400
	2 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<b>Paddles</b>	400
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		400
	8 x 50 bc (1 x Z2- 1 x Z1)	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	telkens wisselen qua slagfrequentie tussen Z1 en Z2	200
		<b>Z1</b>			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord</b> (speed)	50
		<b>Z7</b>			50
	2 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 45"		50
5 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	250	
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3800
Z1	80,3%	3050
Z2	17,1%	650
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	1,3%	50

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-apr

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 hs keus- 4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		800
	400 a keus- 4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
K1	50 bc max hold	Z6	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	8 x 50 bc	Z1	st. 50"-55"		400
	50 bc max	Z7	st. 1.00		50
	4 x 50 bc	Z3	st. 50"-55"		200
	16 x 50 bc	Z1	st. 50"-55"		800
	50 bc max	Z7	st. 1.00		50
	4 x 50 bc	Z4	st. 50"-55"		200
	16 x 50 bc	Z1	st. 50"-55"		800
	4 x 50 bc max	Z5	st. 1.00		200
Uit	200 (25 rc- 25 keus)- 100 bc b	Z1			300

Totaal		4450
Z1	83,1%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	4,5%	200
Z4	4,5%	200
Z5	4,5%	200
Z6	1,1%	50
Z7	2,2%	100

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-apr

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

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

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 keus)- 4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	800
K1	2 x 400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	800
	400 bc	<b>Z2</b>	r. 30"	<b>Wetsuit Paddles</b>	400
	2 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	800
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.30	<b>Wetsuit met start vanaf de kant</b>	50
	2 x 400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	800
	400 bc	<b>Z2</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	2 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"		800
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 hs/a keus- 100 bc b	<b>Z1</b>			200

Totaal		5100
Z1	82,4%	4200
Z2	15,7%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 21-apr

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

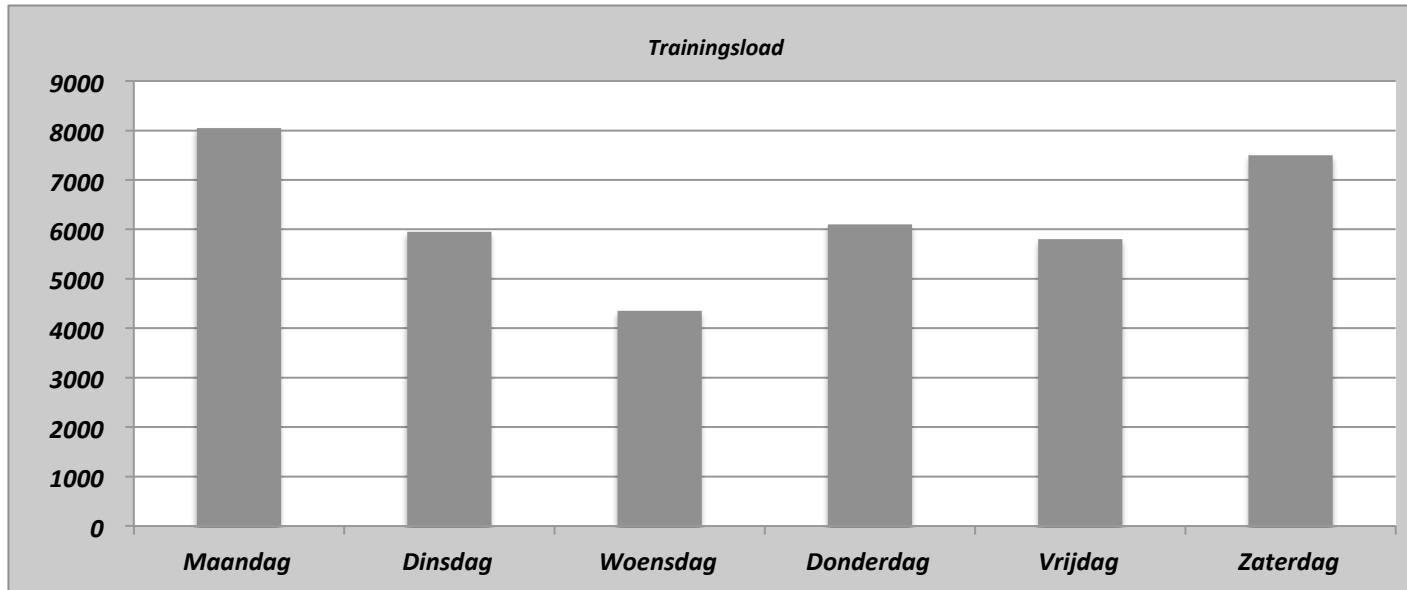


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			100
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	200
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Snorkel Elastiek</b>	200
K1	3 x 100 vl	<b>Z3</b>	st. 3.00	<i>met start vanaf de kant</i>	300
	500 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"		500
	4 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.45-2.00		400
	600 (75 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>	r. 60"		600
	3 x 100 bc	<b>Z2</b>	r. 20"	<b>Propeller</b>	300
	500 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	500
	4 x 100 bc a	<b>Z2</b>	r. 20"	<b>Elastiek</b>	400
	600 (75 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>			600
	2 (4 x 25 bc b opbouwend)	<b>Z1</b>	st. 40"	<i>iedere 25m iets sneller</i>	50
		<b>Z2</b>			50
		<b>Z3</b>			50
		<b>Z4</b>			50
Uit	200 hs/a keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4500
Z1	61,1%	2750
Z2	21,1%	950
Z3	7,8%	350
Z4	10,0%	450
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht

week: 16



Totaal meters		27850
Z1	77,9%	21700
Z2	10,8%	3000
Z3	2,0%	550
Z4	6,6%	1850
Z5	0,7%	200
Z6	0,7%	200
Z7	1,3%	350

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	10,2%	2850
Paddles	10,4%	2900
Elastiek	5,9%	1650
Propeller	1,1%	300

