

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-mei

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Atleten die Almere niet gestart zijn.**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500	
K1	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
	1000 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1000	
	1000 bc	<b>Z2</b>	r. 60"	<i>± 30"-40" sneller dan de vorige 1000m</i>	1000	
	3 x 300 (25 vl- 25 rc- 250 bc)	<b>Z1</b>	r. 20"		900	
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
	600 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	600	
	600 bc a	<b>Z2</b>	r. 60"	<i>± 15"-20" sneller dan de vorige 600m</i>	600	
	2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 10"		200	
	12 x 25 bc a (2 x Z1- 2 x Z2)		<b>Z1</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	150
			<b>Z2</b>		<b>Elastiek</b>	150
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100	

Totaal		5300
Z1	65,1%	3450
Z2	33,0%	1750
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	100

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-mei

Accent: Mixed

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	500 (100 bc- 25 dolfijnen- 100 ws- 25 bc b zij) 100 bc fartlek- 200 bc a- 100 bc b fartlek	Z1			500	
		Z1	r. 5"		300	
		Z6			100	
K1	50 bc max hold 200 bc 200 bc 200 bc 600 bc a	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
		Z4	st. 2.45-3.15		200	
		Z3	st. 2.45-3.15		200	
		Z2			200	
		Z1			600	
		8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	400
		600 bc	Z1		<b>Paddles</b>	600
	50 bc max hold 200 bc 200 bc 200 bc 600 bc a	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
		Z4	st. 2.45-3.15		200	
		Z3	st. 2.45-3.15		200	
		Z2			200	
		Z1			600	
	Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)- 100 keus	Z1		<b>Sprintkoord</b>	150
			Z7			50

Totaal		4600
Z1	59,8%	2750
Z2	17,4%	800
Z3	8,7%	400
Z4	8,7%	400
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	200
Z7	1,1%	50

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-mei

Accent: Techniek/duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	200
	2 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<i>snelle catchfase</i>	200
	2 x 50 (20 'spinnen'- 30 bc)	<b>Z7</b>	r. 15"	<i>Slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	80
		<b>Z1</b>			120
	2 x 75 bc afbouwend	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Paddles</b> iedere 25m minimaal een slag minder maken	300
	300 bc a- 300 bc- 300 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"		1800
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)- 100 keus	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord</b>	150
		<b>Z7</b>			50

Totaal		3500
Z1	96,3%	3370
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,7%	130

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-mei

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Buitenbad 40m (ovb van temperatuur) WETSUIT!!!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (80 bc- 20 rc- 80 bc- 20 dolfijnen)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	800
K1	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	20
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	60
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	<b>Z6</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	40
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	40
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	3 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.30	<b>Wetsuit</b>	600
	2 x 200 bc	<b>Z4</b>	st. 3.00-3.30	<b>Wetsuit</b>	400
	3 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.30	<b>Wetsuit</b>	600
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	<b>Z6</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	40
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	40
	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	20
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	60
Uit	80 keus	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	80

Totaal		4000
Z1	57,0%	2280
Z2	30,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	10,0%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	80
Z7	1,0%	40

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-jun

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b	Z1			500
K1	<b>2 Sets</b>				
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	800
	400 bc	Z1	r. 30"		800
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	400
	300 bc a	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	600
	300 bc a	Z1	r. 30"		600
	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"		100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	87,5%	3500
Z2	10,0%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	100

Week: 22

Tijdstip: 10.45 - 11.45

Datum: 02-jun

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Openwater (atleten die Rotterdam/Cagliari niet starten)**

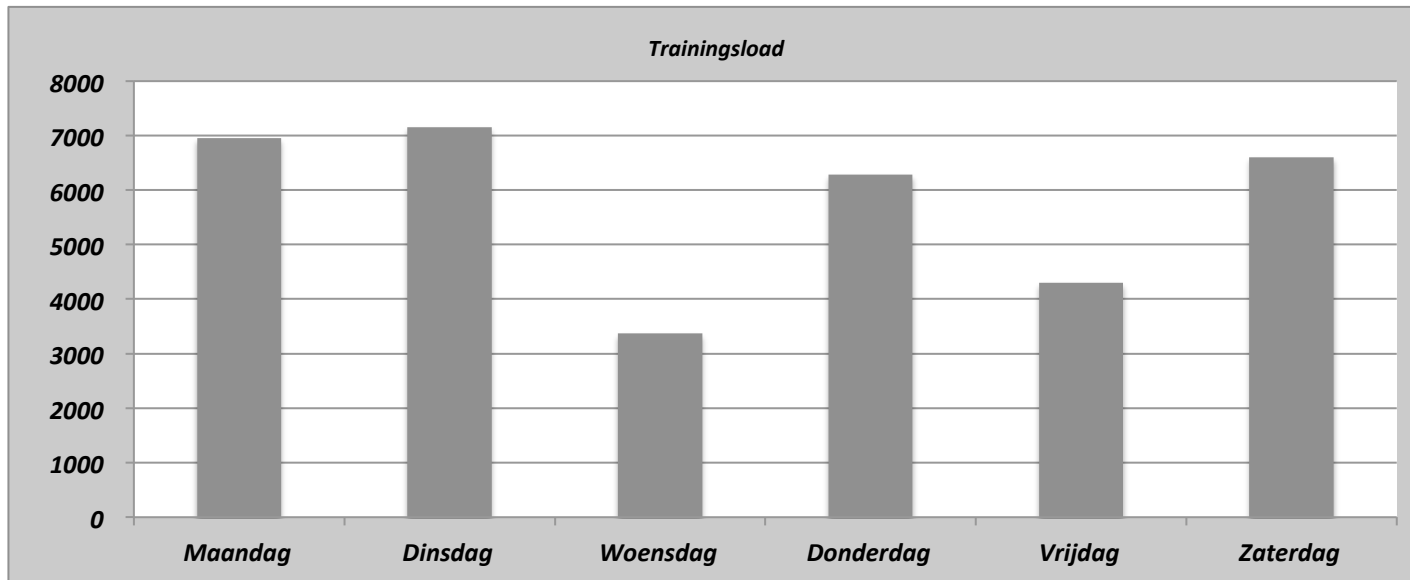


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	2000
~ 1500 bc	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b>	1500
~ 400 bc	<b>Z4</b>		<b>Wetsuit</b>	400
~ 100 bc	<b>Z7</b>		<b>Wetsuit</b>	100

Totaal			4000
Z1	50,0%	2000	
Z2	37,5%	1500	
Z3	0,0%	0	
Z4	10,0%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,5%	100	

# Overzicht

week: 22



Totaal meters		25400
Z1	68,3%	17350
Z2	22,2%	5650
Z3	1,6%	400
Z4	4,7%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	280
Z7	2,0%	520

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	31,5%	8000
Paddles	11,4%	2900
Elastiek	4,3%	1100
Propeller	0,0%	0

