

Week: 04

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 21-jan

Accent:

Duur/herstel

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen) ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>individueel focus aanbrengen voor de kern</i>	400 400
K1	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.35-1.45		400
	100 ws	Z1	r. 15"		100
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.35-1.45	Snorkel	600
	100 ws	Z1	r. 15"		100
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.35-1.45		400
	100 ws	Z1	r. 15"		100
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.35-1.45	Paddles	600
	100 ws	Z1	r. 15"		100
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.35-1.45	Snorkel	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3700
Z1	100,0%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 22-jan

Accent:

Duur met snelheid

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	500 SPIKS	Z1			500	
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>individueel focus aanbrengen voor de kern</i>	400	
K1	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
	1000 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	1000	
	800 bc a	Z1	r. 45"		800	
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600	
	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	800	
	600 bc a	Z1	r. 45"		600	
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400	
	Uit	2 x 50 (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
			Z7			50

Totaal		5400
Z1	95,4%	5150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	2,8%	150

Week: 04

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 24-jan

Accent:

Duur


Dag: Donderdag

Bijzonderheden:




	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>individueel focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	2400 als volgt: (25 vl- 350 bc- 25 rc)	Z1		<i>na iedere 400m eruit klimmen en induiken</i>	2500
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.30	Paddles	900
Uit	2 x 50 (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal		5500
Z1	91,8%	5050
Z2	7,3%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 04	Tijdstip: 05.45 - 07.00	
Datum: 25-jan	Accent: Duur	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: Dubbele zwemdag	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	2 Sets				
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek Snorkel	800
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	800
	400 bc (25 max hold- 375 Z1)	Z6	r. 30"		50
		Z1			750
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	79,3%	3250
Z2	19,5%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	0,0%	0

Week: 04		Tijdstip:	13.45 - 15.00 uur		
Datum: 25-jan		Accent:	Mixed		
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden:	Dubbele zwemdag		
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold	Z1 Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	600 100
K1	3 x 200 bc	Z1	st. 2.55/3.00/3.20	<i>Doeltijden Gr 2. 2.32-2.36 / Gr 3. 2.37-2.42 / Gr 4. 2.53-2.58</i>	600
	2 x 200 bc		st. 2.55/3.00/3.20	<i>Doeltijden Gr 2. 2.24-2.28 / Gr 3. 2.28-2.34 / Gr 4. 2.48-2.52</i>	400
	1 x 200 bc		st. 2.55/3.00/3.20	<i>Doeltijden Gr 2. < 2.22 / Gr 3. < 2.26 / Gr 4. < 2.46</i>	200
	400 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30/1.35/1.40	<i>Doeltijden Gr 2. 1.15-1.17 / Gr 3. 1.18-1.20 / Gr 4. 1.26-1.28</i>	400
	3 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Doeltijden Gr 2. 1.10-1.13 / Gr 3. 1.14-1.16 / Gr 4. 1.23-1.25</i>	300
	2 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Doeltijden Gr 2. < 1.10 / Gr 3. < 1.13 / Gr 4. < 1.22</i>	200
1 x 100 bc	st. 1.30/1.35/1.40		<i>Doeltijden Gr 2. < 1.08 / Gr 3. < 1.11 / Gr 4. < 1.20</i>	100	
400 bc a	Z1		Snorkel	400	
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3900
Z1	41,0%	1600
Z2	25,6%	1000
Z3	17,9%	700
Z4	12,8%	500
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip:

07.00 - 08.30

Datum: 26-jan

Accent:

Duur/kracht

Dag: Zaterdag

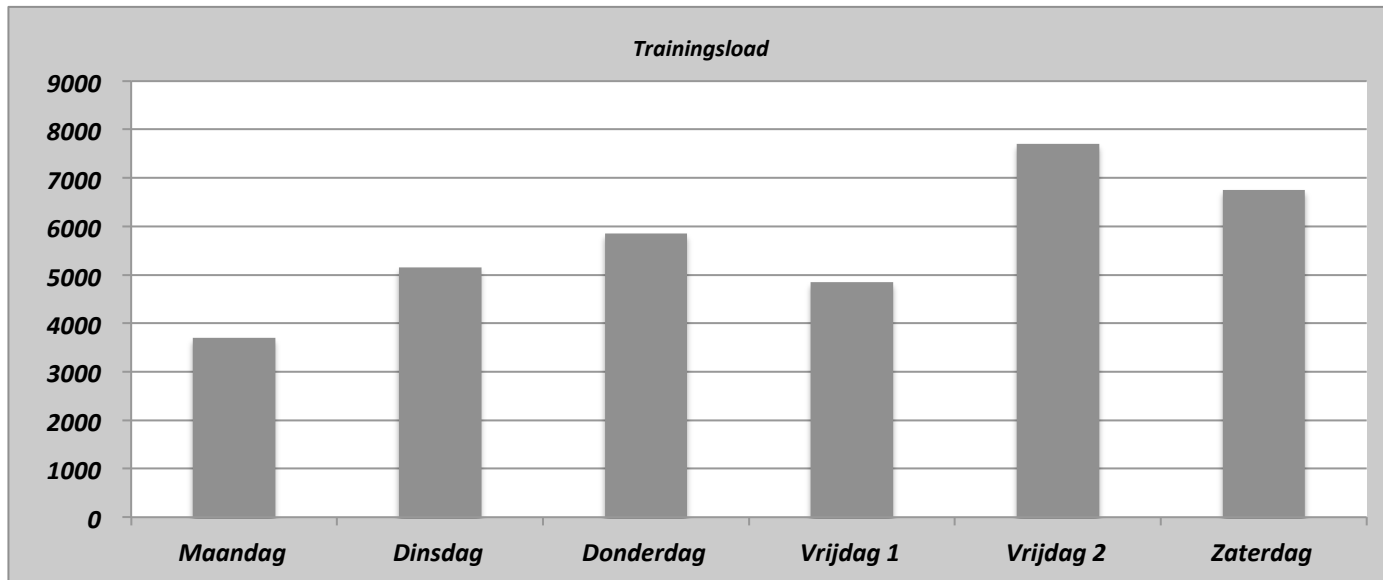
Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen) ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>individueel focus aanbrengen voor de kern</i>	400 400
K1	2 Sets 6 x 50 bc a 6 x 25 bc a 400 bc	Z2 Z3 Z1	st. 55"-60" st. 30" r. 60"	Elastiek Snorkel Elastiek Snorkel	600 300 800
K2	2 Sets 6 x 50 bc 6 x 25 bc 400 bc a	Z2 Z3 Z1	r. 15" r. 15" r. 60"	Paddles Propeller Propeller	600 300 800
Uit	2 x 50 (25 Z1- 25 max)- 100 keus	Z1 Z7		Sprintkoord (speed)	150 50

Totaal			4400
Z1	58,0%	2550	
Z2	27,3%	1200	
Z3	13,6%	600	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,1%	50	

Overzicht week: 04



Totaal meters		27000
Z1	78,9%	21300
Z2	12,6%	3400
Z3	4,8%	1300
Z4	1,9%	500
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	250
Z7	0,9%	250

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,4%	3900
Elastiek	7,8%	2100
Propeller	3,3%	900

