

Week: 10

Tijdstip:

08.30 - 10.00

Datum: 04-mrt

Accent:

Duur


Dag: Maandag

Bijzonderheden:

Zwembad Steinerbos!!


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 vl- 25 bc- 25 rc b) ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	600 400
K1	5 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.10	Snorkel	1000
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	4 x 200 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 15"		800
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	5 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10	Snorkel Paddles	1000
Uit	2 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 keus)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150

Totaal		4400
Z1	89,8%	3950
Z2	9,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

Week: 10	Tijdstip: 07.00 - 08.45	
Datum: 06-mrt	Accent: Duur met snelheid	
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: Deel van de training met WETSUIT	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (175 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	800
K1	4 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 bc)	Z6	st. 2.00	Wetsuit met start, gecontroleerd snelheid maken!!!	100
		Z1		Wetsuit	300
	3 x 200 (25 bc max- 25 rc- 150 bc)	Z7	st. 4.00	Wetsuit met start	75
		Z1		Wetsuit	525
	2 x 400 (50 bc max hold- 25 rc- 325 bc)	Z6		Wetsuit met start, gecontroleerd snelheid maken!!!	100
		Z1		Wetsuit	700
	1 x 800 (50 bc max- 25 rc- 725 bc)	Z7		Wetsuit met start	50
	Z1		Wetsuit	750	
	****WETSUIT ZO SNEL MOGELIJK UITTREKKEN****				
K2	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel Paddles	800
Uit	100 keus	Z1			100


Totaal		4300
Z1	92,4%	3975
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,7%	200
Z7	2,9%	125

Week: 10	Tijdstip: 07.00 - 08.45	
Datum: 07-mrt	Accent: Duur	
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	1600 als volgt (25 vl -275 bc- 25 rc- 75 bc)	Z1		<i>na iedere 400m eruit klimmen en induiken</i>	1600
	3 x 400 (1 x bc- 1 x bc a- 1 x bc)	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	1200
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
	4 x 300 (1 x bc- 1 x bc a- 1 x bc- 1 x bc a)	Z1	r. 30"		1200
	8 x 100 (oneven = 25 vl- 75 bc / even = 75 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"		800
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal	6500
---------------	-------------

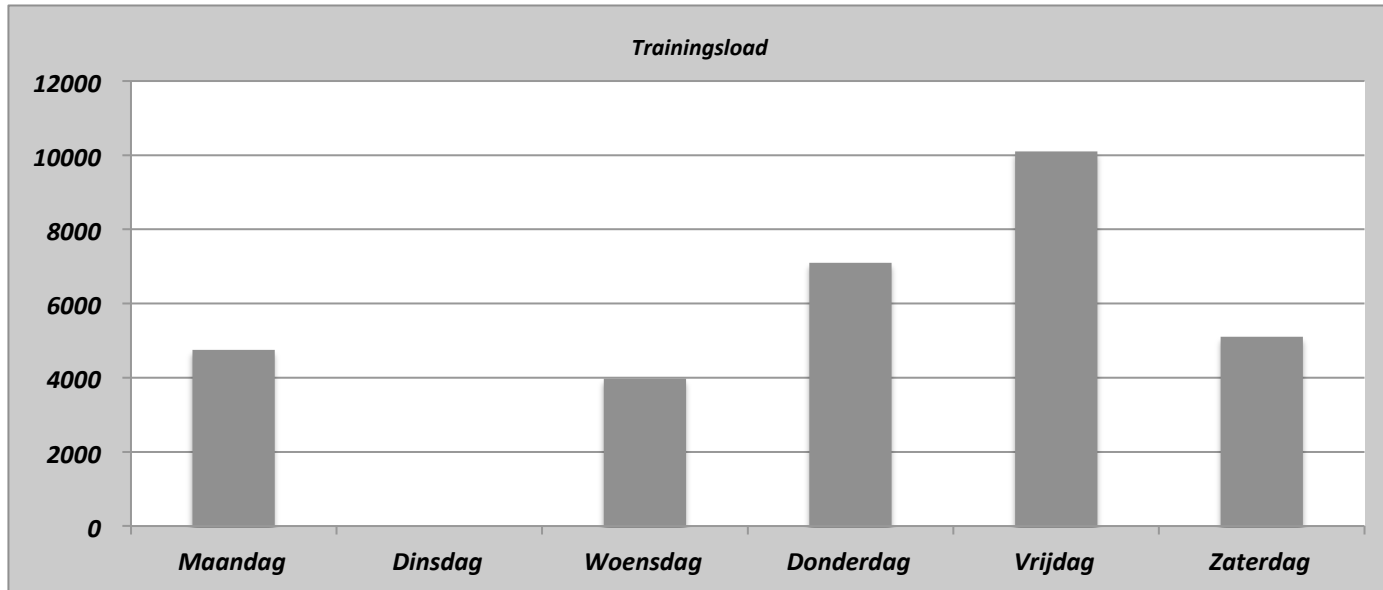
Z1	90,8%	5900
Z2	9,2%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 10	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur	
Datum: 08-mrt	Accent: Mixed	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	100 keus	Z1			100
K1	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden Gr 2. 1.16-1.17 / Gr 3. 1.19-1.20</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden Gr 2. 1.15-1.16 / Gr 3. 1.18-1.19</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden Gr 2. 1.13-1.14 / Gr 3. 1.16-1.17</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden Gr 2. 1.12-1.13 / Gr 3. 1.15-1.16</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden Gr 2. 1.10-1.11 / Gr 3. 1.13-1.14</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden Gr 2. 1.09-1.10 / Gr 3. 1.12-1.13</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.45/1.50	<i>Doeltijden Gr 2. < 1.07 / Gr 3. < 1.10</i>	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			3800
Z1	23,7%	900	
Z2	21,1%	800	
Z3	21,1%	800	
Z4	21,1%	800	
Z5	10,5%	400	
Z6	2,6%	100	
Z7	0,0%	0	

Overzicht week: 10



Totaal meters	23100	
Z1	78,0%	18025
Z2	10,4%	2400
Z3	4,3%	1000
Z4	3,5%	800
Z5	1,7%	400
Z6	1,3%	300
Z7	0,8%	175

% van totale omvang meters		
Wetsuit	14,7%	3400
Paddles	16,5%	3800
Elastiek	6,1%	1400
Propeller	3,5%	800

