

Week: 17		Tijdstip:			
Datum: 22-apr		Accent:		Duur	
Dag: Maandag		Bijzonderheden: 2de Paasdag (deze training individueel op maandag of zaterdag uitvoeren)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	12 x 50 bc	Z1	st. 50"-55"	Snorkel Paddles	600
	4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	8 x 100 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"		800
	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	6 x 200 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 15"		1200
	2 x 50 (25 max hold- 25 rc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1		50	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3900
Z1	98,7%	3850	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,3%	50	
Z7	0,0%	0	

Week: 17	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 23-apr	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
K1	8 x 50 bc		st. 40"/45"/45"/50"	30"-32" / 31"-33" / 33"-35" / 35"-37"	400
	400 bc		st. 5.30/5.40/5.50/6.20	4.56-5.00 / 5.04-5.08 / 5.16-5.20 / 5.48-5.52	400
	4 x 100 bc		st. 1.45/1.50/1.55/2.00	< 1.04 / < 1.06 / < 1.10 / 1.15	400
	400 bc		st. 5.30/5.40/5.50/6.20	4.56-5.00 / 5.04-5.08 / 5.16-5.20 / 5.48-5.52	400
	2 x 200 bc		st. 2.50/2.55/3.05/3.20	2.14-2.16 / 2.18-2.22 / 2.26-2.30 / 2.40-2.44	400
	1 x 400 bc		st. 5.30/5.40/5.50/6.20	4.56-5.00 / 5.04-5.08 / 5.16-5.20 / 5.48-5.52	400
	1 x 400 bc		wat er nog inzit!	400
	200 (25 rc- 25 keus)- 200 bc a- 100 bc b	Z1			500
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek focus op ritme en frequentie	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	37,3%	1900
Z2	29,4%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	23,5%	1200
Z5	7,8%	400
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 17	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 24-apr	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel snelle catchfase	100
	2 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 10"	snelle catchfase	100
	8 x 50 bc a (25 Z2- 25 Z1)	Z2	st. 55"-60"	Elastiek snelle catchfase en spelen met frequentie	200
		Z1			200
K1	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	700 bc a	Z1	r. 60"		700
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 1.00		100
	600 bc	Z1	r. 45"		600
	500 (25 vl- 75 bc)	Z1	r. 45"		500
	2 x 100 (50 max hold- 50 keus)	Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant	100
		Z1			100
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	2 x 50 (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	200 bc a	Z1	r. 20"		200
	100 (25 rc- 25 bc)	Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5100
Z1	91,2%	4650
Z2	3,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,9%	200
Z7	1,0%	50

Week: 17	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 25-apr	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Wetsuit

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1600 (100 bc- 25 rc- 200 bc- 25 rc- 400 bc- 25 rc- 800 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	1600
K1	5 x 300 (25 hondjes kort- 275 bc)	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles Snorkel hoge elleboog ondanks wetsuit	1500
	5 x 200 bc a (50 Z1- 25 Z2- 50 Z1- 25 Z2- 50 Z1)	Z1	st. 2.50-3.10	Wetsuit Elastiek	750
		Z2		Wetsuit Elastiek	250
	****WETSUIT ZO SNEL MOGELIJK UITTREKKEN****				
K2	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	750 bc	Z1		Paddles	750

Totaal		5000
Z1	93,0%	4650
Z2	5,0%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	1,0%	50

Week: 17	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 26-apr	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1			500
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant, voorbereiding op de kern</i>	100
	200 keus	Z1			200
K1	2 Sets				
	8 x 50 bc		st. 45"/45"/50"	31"-33" / 33"-35" / 35"-37"	800
	3 x 100 bc		st. 1.50/1.55/2.00	< 1.06 / < 1.10 / < 1.15	600
	200 (25 rc- 25 bc)	Z1			400
	400 bc	Z1		Paddles Snorkel	800
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal	3500
---------------	-------------

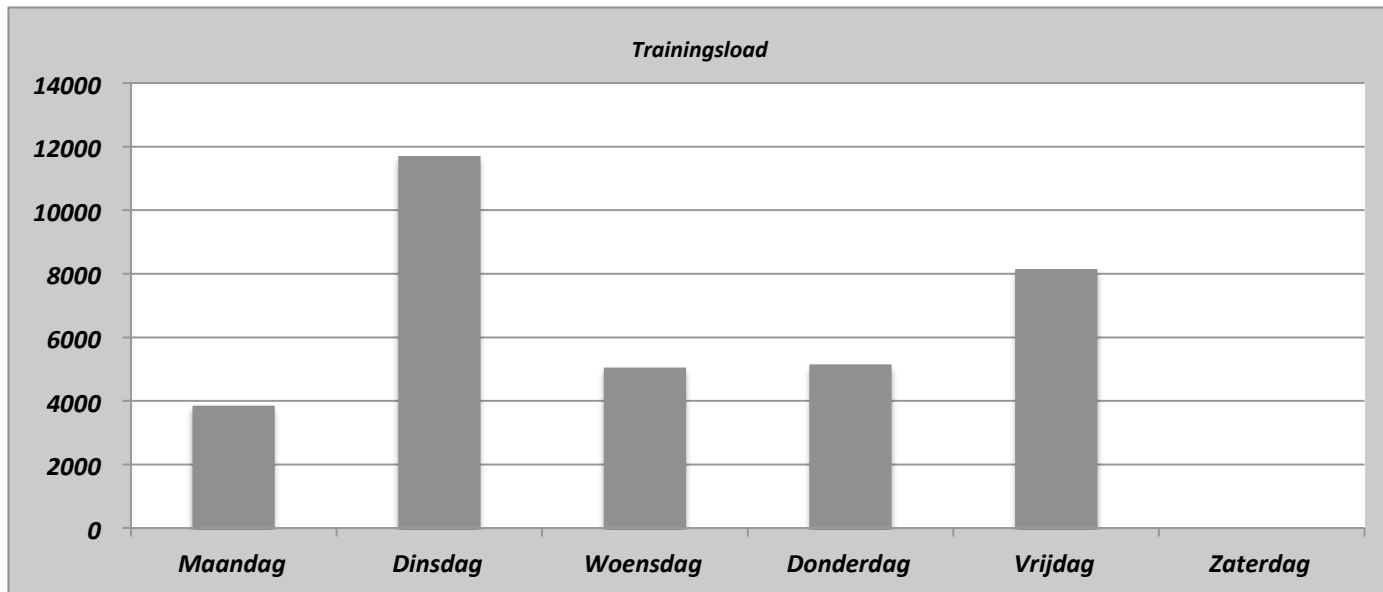
Z1	55,7%	1950
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	22,9%	800
Z5	17,1%	600
Z6	2,9%	100
Z7	1,4%	50

Week: 17	Tijdstip:
Datum: 27-apr	Accent:
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Koningsdag

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal			0
	Z1	#####	0
	Z2	#####	0
	Z3	#####	0
	Z4	#####	0
	Z5	#####	0
	Z6	#####	0
	Z7	#####	0

Overzicht week: 17



Totaal meters		22600
Z1	75,2%	17000
Z2	8,6%	1950
Z3	0,0%	0
Z4	8,8%	2000
Z5	4,4%	1000
Z6	2,2%	500
Z7	0,7%	150

% van totale omvang meters		
Wetsuit	18,1%	4100
Paddles	21,5%	4850
Elastiek	6,6%	1500
Propeller	0,0%	0

