

Week: 21	Tijdstip: 15.00 - 16.00
Datum: 20-mei	Accent: Herstel
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws)	Z1	r. 5"		400
K1	4 x 50 (25 scullen rug/buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 10"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	4 x 150 bc	Z1	r. 20"	Snorkel Paddles zo min mogelijk slagen maken	600
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel	300
	4 x 150 (100 ws- 50 bc)	Z1	r. 20"		600
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 10"		200
	4 x 150 bc a	Z1	r. 20"		600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3000
Z1	100,0%	3000
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: 21	Tijdstip: 07.00 - 09.00
Datum: 21-mei	Accent: Duur met snelheid
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	4 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel andere arm is langs het lichaam	400
K1	4 x 25 (15 max- 10 rc)	Z7	st. 45"	<i>midden van de baan stoppen en even zijn dus diepwater start</i>	60
		Z1			40
	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	500
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	200 bc a	Z1			200
	2 x 100 (50 bc max hold- 25 rc- 25 bc)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	500 bc	Z1	r. 30"		500
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	400
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	200 bc a	Z1			200
	100 (50 bc max- 50 keus)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4400
Z1	95,2%	4190
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	2,5%	110

Week: 21	Tijdstip: 07.00 - 09.00
Datum: 22-mei	Accent: Mixed
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	400 individuele oefeningen	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
	2 x 50 (20 bc b max hold- 30 bc b easy)	Z6	st. 1.30		40
		Z1			60
	2 x 50 (20 bc max hold- 30 bc easy)	Z6	st. 1.30		40
		Z1			60
K1	32 x 100 (2 x- 1 x- 1 x)	Z1	st. 1.30-1.35	<i>2 x Z1 op gevoel - 1 x 4" sneller dan Z1- 1 x 6" sneller dan Z1</i>	1600
					800
					800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	62,7%	2820
Z2	17,8%	800
Z3	17,8%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	80
Z7	0,0%	0

Week: 21	Tijdstip: 14.30 -15.30
Datum: 24-mei	Accent: Duur met snelheid
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 (100 bc- 100 ws- 100 bc a)	Z1			600
	± 400 individuele oefeningen	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	6 x 200 (20 bc max hold- 30 rc- 150 bc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	120
		Z1			1080
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel Paddles	600
	6 x 200 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 20"		1200
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel Paddles	600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4800
Z1	96,5%	4630
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	120
Z7	1,0%	50

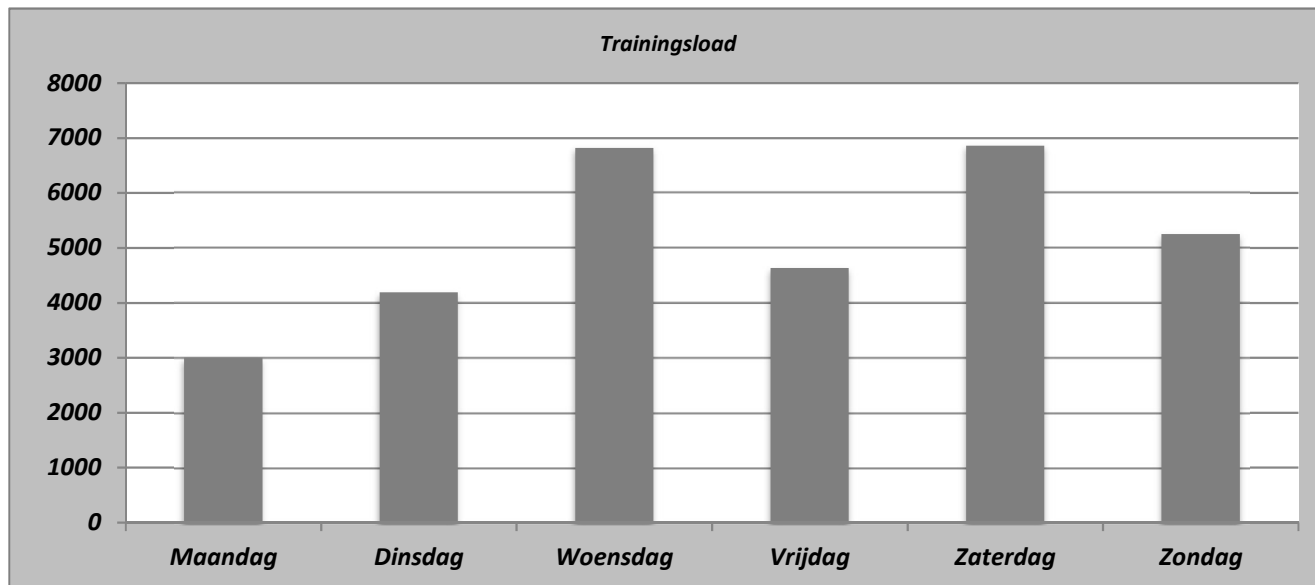
Week: 21		Tijdstip: 07.00 - 09.00			
Datum: 25-mei		Accent: Mixed			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	6 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
K1	2 x 100 bc		st. 2.15	<i>MS 1.06-1.07/YK*RM 1.11-1.12/RS*RK 1.13-1.14 / ED 1.15-1.</i>	200
	200 bc a	Z1			200
	6 x 100 bc		st. 2.15	<i>MS 1.04-1.05/YK*RM 1.09-1.10/RS*RK 1.11-1.12 / ED 1.13-1.</i>	600
	200 keus	Z1			200
K2	2 Sets				
	8 x 50 bc	Z1	st. 50"-55"	Snorkel Paddles	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	57,9%	2260
Z2	20,5%	800
Z3	5,1%	200
Z4	15,4%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	40

Week: 21		Tijdstip: 11.30-13.00			
Datum: 26-mei		Accent: Duur			
Dag: Zondag		Bijzonderheden: Wetsuit			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	800
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc)	Z1		Wetsuit	300
K1	4 x 400 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	800
		Z1		Wetsuit	800
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Wetsuit Elastiek	400
	2 x 100 (25 max hold- 25 rc- 50 bc)	Z6	r. 30"	Wetsuit	50
		Z1		Wetsuit	150
	****WETSUIT ZO SNEL MOGELIJK UITTREKKEN****				
K2	4 x 150 (125 bc a Z1- 25 bc a Z2)	Z1	r. 20"	<i>verschil Z1 en Z2 = in frequentie</i>	500
		Z2		<i>Individuele atleten Weert gaan hierna door naar uitzwemmen</i>	100
	4 x 150 (125 bc Z1- 25 bc Z2)	Z1	r. 20"	Paddles <i>verschil Z1 en Z2 = kracht op de paddles</i>	500
		Z2			100
	10 x 50 bc a	Z1	st. 55"-60"	Elastiek	500
Uit	100 keus	Z1			100
<i>Individueel atleet EK Weert = 4000m</i>					

Totaal		5100
Z1	95,1%	4850
Z2	3,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 21



Totaal meters		25700
Z1	84,6%	21750
Z2	7,0%	1800
Z3	3,9%	1000
Z4	2,3%	600
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	350
Z7	0,8%	200

% van totale omvang meters		
Wetsuit	12,8%	3300
Paddles	18,7%	4800
Elastiek	6,6%	1700
Propeller	0,0%	0

