

Week: 25	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 17-jun	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	200 bc		st. 2.55/3.00/3.00/3.10	Paddles 2.36-2.38 / 2.38-2.40 / 2.42-2.44 / 2.52-2.54	200
	200 bc		st. 2.55/3.00/3.00/3.10	Paddles 2.28-2.30 / 2.30-2.32 / 2.36-2.38 / 2.46-2.48	200
	200 bc		st. 2.55/3.00/3.00/3.10	Paddles 2.20-2.22 / 2.22-2.24 / 2.28-2.30 / 2.40-2.42	200
	200 bc		st. 2.55/3.00/3.00/3.10	Paddles 2.28-2.30 / 2.30-2.32 / 2.36-2.38 / 2.46-2.48	200
	200 bc		st. 2.55/3.00/3.00/3.10	Paddles 2.36-2.38 / 2.38-2.40 / 2.42-2.44 / 2.52-2.54	200
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek opbouwen qua snelheid en frequentie op gevoel!	200
	3 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	150
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	100
	3 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	150
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek	200
	5 x 200 bc	Z1	st. 2.55/3.00/3.00/3.10	Snorkel	1000
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z7		Sprintkoord (speed)	50
		Z1			50

Totaal		3700
Z1	71,6%	2650
Z2	18,9%	700
Z3	8,1%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	50

Week: 25	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 18-jun	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: Buitenbad (40m bad)/wetsuit

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	800
K1	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	Z7	r. 30"	Wetsuit	20
		Z1		Wetsuit	60
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	Z6	r. 30"	Wetsuit	40
		Z1		Wetsuit	40
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	Z2	r. 60"	Wetsuit	600
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	1200
	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	Z7	r. 30"	Wetsuit	20
		Z1		Wetsuit	60
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	Z6	r. 30"	Wetsuit	40
		Z1		Wetsuit	40
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	Z2	r. 60"	Wetsuit	600
K2	2 x 200 bc a	Z1	r. 20"	Wetsuit Elastiek	400
Uit	80 keus	Z1		Wetsuit	80

Totaal		4000
Z1	67,0%	2680
Z2	30,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	80
Z7	1,0%	40

Week: 25	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 19-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	200
	4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek <i>toepassen van snelle catchfase in de slag</i>	200
K1	4 x 100 (20 bc max- 30 rc- 50 bc)	Z7		<i>start vanaf de kant/diepwater/afzet/start vanaf de kant</i>	80
	400 bc a- 100 ws- 400 bc- 100 ws	Z1	r. 20"		320
		Z1			1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (<i>speed</i>)	50
		Z7			50
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 keus)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	400 bc a- 100 ws	Z1			500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3400
Z1	87,4%	2970
Z2	5,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	3,8%	130

Week: 25	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 20-jun	Accent: Duur (Eredivisie atleten) - Mixed (WC Antwerpen)
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 300 (50 bc- 25 vl)- 300 (50 bc a- 25 bc b) ± 400 individuele invulling	Z1 Z1			900 400
K1	Eredivisie atleten				
	4 x 100 bc (25 Z2- 75 Z1)	Z1 Z2	st. 1.30-1.40	1ste 100m = 1ste baan Z2 - 2de 100m = 2de baan Z2 -	300 100
	4 x 100 bc a (25 Z2- 75 Z1)	Z1 Z2	st. 1.30-1.40	1ste 100m = 1ste baan Z2 - 2de 100m = 2de baan Z2 -	300 100
	4 x 100 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 10"		400
	4 x 100 bc (25 Z2- 75 Z1)	Z1 Z2	st. 1.30-1.40	Paddles 1ste 100m = 1ste baan Z2 - 2de 100m = 2de baan Z2 - ..	300 100
	4 x 100 bc a (25 Z2- 75 Z1)	Z1 Z2	st. 1.30-1.40	Snorkel 1ste 100m = 1ste baan Z2 - 2de 100m = 2de baan Z2 - ..	300 100
	WC Antwerpen atleten				
	2 Sets				
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30 / 1.35 / 1.35	> 1.18 / > 1.20 / > 1.22	600m
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.30 / 1.35 / 1.35	1.04-1.06 / 1.08-1.10 / 1.11-1.13	400m
	3 x 100 bc	Z2	st. 1.30 / 1.35 / 1.35	1.12-1.14 / 1.14-1.16 / 1.17-1.19	600m
	2 x 100 bc	Z5	st. 2.00	< 1.03 / < 1.07 / < 1.10	400m
Uit	4 x 50 (15 bc max- 35 keus)	Z7 Z1		met start vanaf de kant	60 140
TOTAAL WC Antwerpen atleten = 3500m					

Totaal		3500
Z1	86,9%	3040
Z2	11,4%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,7%	60

Week: 25		Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur			
Datum: 21-jun		Accent: Wedstrijdvoorbereiding Eredivisie Triple mix			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden: WC Antwerpen atleten geen zwemmen!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 100 bc b	Z1			400
	300 (25 scullen- 50 bc a)- 100 bc b	Z1			400
	6 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Paddles Snorkel	300
K1	2 x 50 (20 bc max hold- 30 keus)	Z6	st. 1.15		40
		Z1			60
	6 x 50 bc		st. 50"-55"		300
	4 x 50 bc		st. 50"-55"	± 1"-2" sneller dan de 6 x 50	200
	2 x 50 bc		st. 50"-55"	± 1"-2" sneller dan de 4 x 50	100
Uit	200 keus	Z1			200

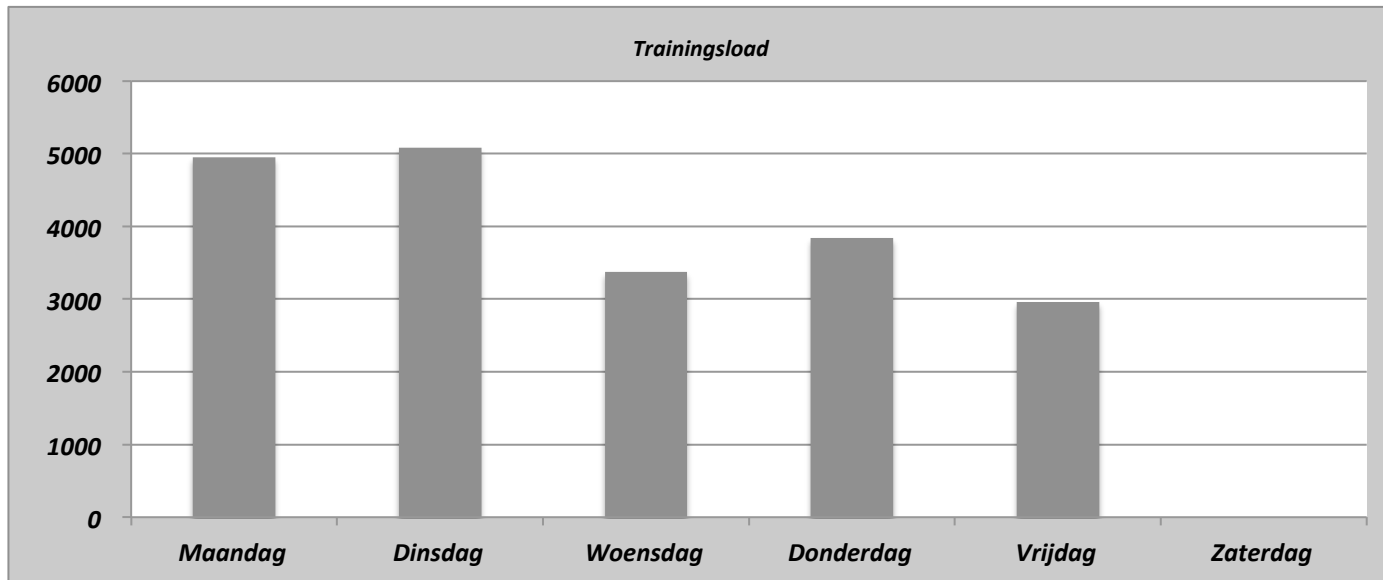
Totaal		2000
Z1	68,0%	1360
Z2	15,0%	300
Z3	10,0%	200
Z4	5,0%	100
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	40
Z7	0,0%	0

Week: 25		Tijdstip:			
Datum: 22-jun		Accent:			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: Parcoursverkenning WC Antwerpen/Triple mix Rotterdam racedag			
	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: 25



Totaal meters	16600	
Z1	76,5%	12700
Z2	16,9%	2800
Z3	3,0%	500
Z4	0,6%	100
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	220
Z7	1,7%	280

% van totale omvang meters		
Wetsuit	24,1%	4000
Paddles	17,5%	2900
Elastiek	8,4%	1400
Propeller	0,0%	0

