

Week: 26	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 24-jun	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 200 ws- 100 bc b	Z1			600
K1	<b>2 Sets</b>				
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Paddles Snorkel</i>	1000
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		1000
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	100
		Z7			100
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4000
Z1	97,5%	3900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	100

Week: 26		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 25-jun		Accent: Duur			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: <b>Buitenbad (40m bad)/wetsuit</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	800
K1	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	20
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	60
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	<b>Z6</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	40
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	40
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit Paddles</b>	400
	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	20
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	60
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	<b>Z6</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	40
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	40
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
K2	2 x 200 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Wetsuit Elastiek (atleten die Holten niet racen 6 x 200 bc a)</b>	400
Uit	80 keus	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	80
<i>Atleten die Holten niet racen = 4000m</i>					

Totaal		3200
Z1	58,8%	1880
Z2	37,5%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	80
Z7	1,3%	40

Week: 26	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 26-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	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	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	300 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	300
	50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	100 bc			< 1.03 / < 1.06 / < 1.10 / < 1.14	100
	200 (25 rc- 25 bc)	Z1			200
	50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	300 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	300
400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400	
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3100
Z1	93,5%	2900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	3,2%	100
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	50
Z7	1,6%	50

Week: 26	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 27-jun	Accent: Wedstrijdvoorbereiding
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold	<b>Z1</b> <b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	600 100
K1	<b>2 Sets</b> 8 x 50 bc 4 x 50 bc 2 x 50 bc		st. 50"-55" st. 50"-55" st. 50"-55"	<i>± 1"-2" sneller dan de 6 x 50</i> <i>± 1"-2" sneller dan de 4 x 50</i>	800 400 200
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		2300
Z1	34,8%	800
Z2	34,8%	800
Z3	17,4%	400
Z4	8,7%	200
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	100
Z7	0,0%	0

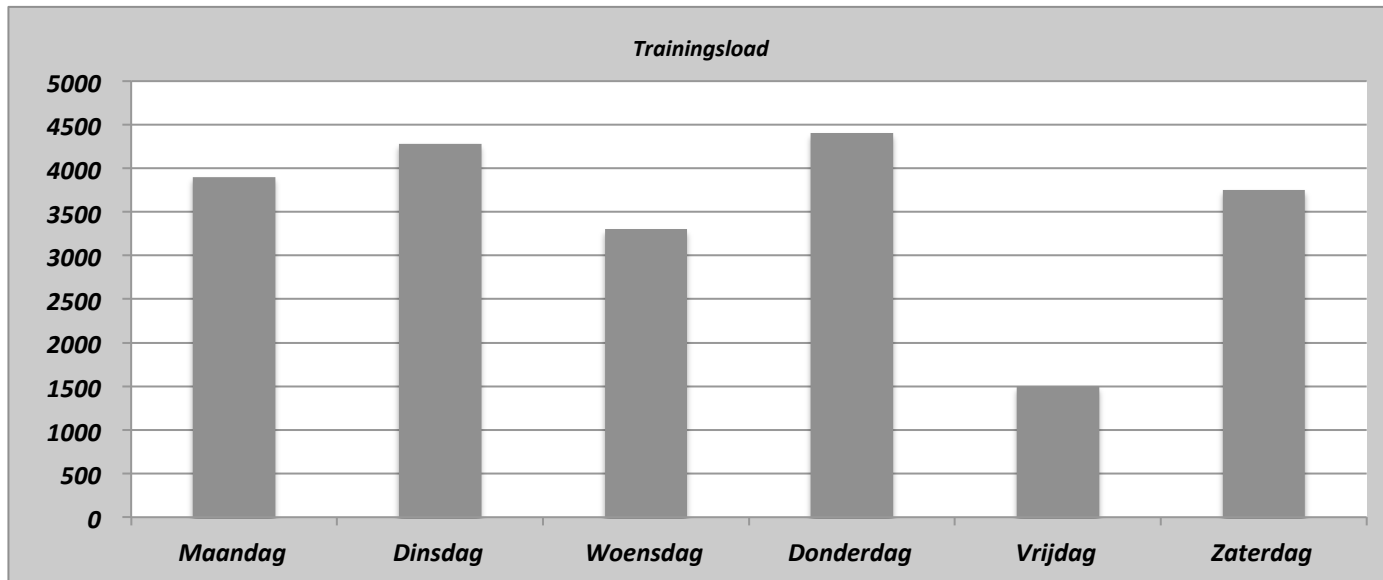


Week: 26	Tijdstip:
Datum: 29-jun	Accent:
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>RACE Holten</b>

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
750 bc	Z5			750

<b>Totaal</b>		<b>750</b>
Z1	0,0%	0
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	100,0%	750
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 26



Totaal meters		14850
Z1	73,9%	10980
Z2	13,5%	2000
Z3	2,7%	400
Z4	2,0%	300
Z5	5,1%	750
Z6	1,5%	230
Z7	1,3%	190

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	21,5%	3200
Paddles	13,5%	2000
Elastiek	2,7%	400
Propeller	0,0%	0

