

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 02-sep	Accent: Duur/herstel
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (50 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)	Z1			500
	3 x 50 (25 vl a : bc b - 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	3 x 50 (25 rc a : ss b - 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	3 x 50 (25 ss a : bc b - 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	3 x 50 (25 bc a : vl b - 25 bc)	Z1	r. 5"		150
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles zo min mogelijk slagen per baan maken	400
	400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel zo min mogelijk slagen per baan maken	400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	300 bc	Z1	r. 30"	Paddles zo min mogelijk slagen per baan maken	300
	300 bc	Z1	r. 30"	Snorkel zo min mogelijk slagen per baan maken	300
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	200 bc	Z1	r. 30"	Paddles zo min mogelijk slagen per baan maken	200
	200 bc	Z1	r. 30"	Snorkel zo min mogelijk slagen per baan maken	200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3600
Z1	86,1%	3100
Z2	11,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,8%	100

Week: 36	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 03-sep	Accent: Duur met snelheid
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 (iedere 100m afwisselen)	Z1			600
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 (25 "eigen" oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 (15 bc max- 35 rc)	Z7	r. 20"		60
		Z1			140
	200 keus	Z1			200
K1	3 Sets				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	75
		Z7			75
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>Sprintkoord (resistance)</i>	75
		Z1			75
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	150
	400 bc a- 100 ws	Z1		<i>400 bc a = Snorkel</i>	1500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3450
Z1	89,6%	3090
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	150
Z7	6,1%	210

Week: 36		Tijdstip:	07.00 - 08.45		
Datum: 04-sep		Accent:	Duur		
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:	Atleten die WC Banyoles racen = mixed		
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	± 400 eigen invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc	Z1		Paddles	1000
	100 bc max hold	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	1000 bc a	Z1			1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			5100
Z1	98,0%	5000	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	2,0%	100	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 05-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold 200 keus	Z1 Z6 Z1	st. 2.30	<i>start vanaf de kant</i>	600 100 200
K1	10 x 100 bc 10 x 100 bc 10 x 100 bc		st. 1.30-1.40 st. 1.30-1.40 st. 1.30-1.40	Snorkel 1.14-1.16 / 1.17-1.19 / 1.22-1.24 1.11-1.13 / 1.14-1.16 / 1.19-1.21 1.08-1.10 / 1.11-1.13 / 1.16-1.18	1000 1000 1000
Uit	200 (25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			200

Totaal			4100
Z1	24,4%	1000	
Z2	24,4%	1000	
Z3	24,4%	1000	
Z4	24,4%	1000	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,4%	100	
Z7	0,0%	0	

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 06-sep	Accent: Herstel/techniek
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 75 (25 scullen voor- 25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel water pakken / hoge elleboog	150
	150 bc a	Z1		Snorkel toepassen	150
	2 x 75 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	150
	350 bc	Z1		Snorkel toepassen	350
	2 x 100 (25 bc bijleggen achter- 25 bc- 25 bc 1 arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	snelle catch met elleboog plaatsen	200
	200 bc	Z2		toepassen tijdens lekker "doorzwemmen" (Z2)	200
	2 x 100 (25 bc bijleggen achter- 25 bc- 25 bc 1 arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Paddles snelle catch met elleboog plaatsen	200
200 bc	Z2		toepassen tijdens lekker "doorzwemmen" (Z2)	200	
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
	200 bc	Z1			200
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		2900
Z1	75,9%	2200
Z2	24,1%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

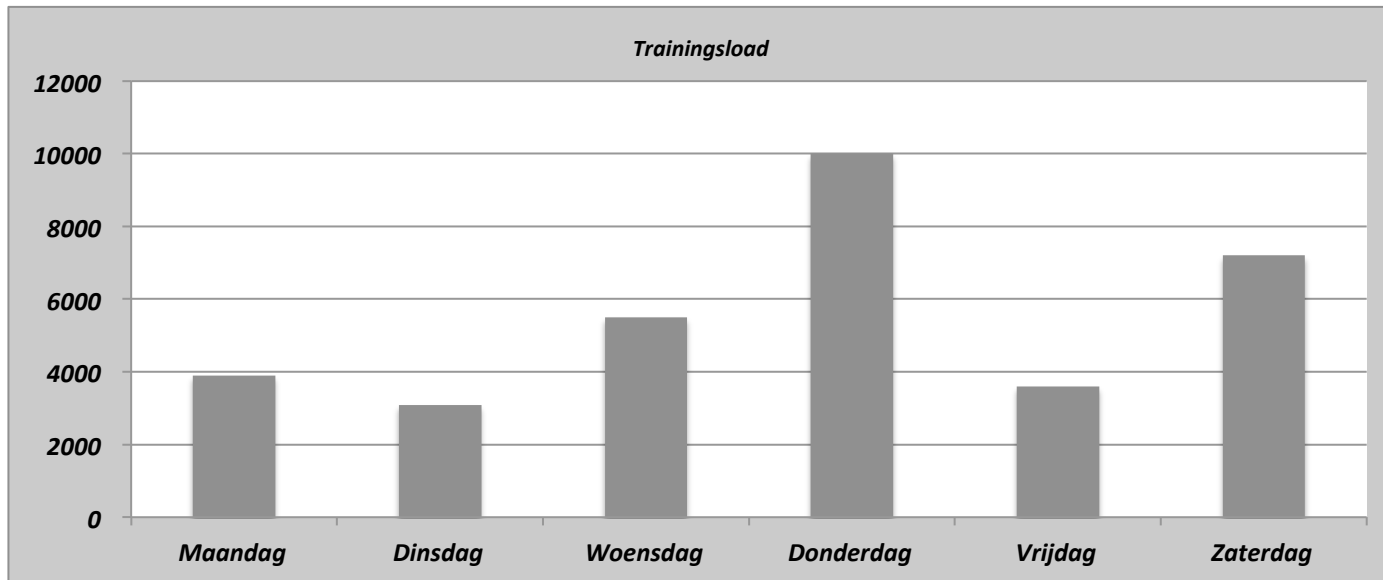
Week: 36	Tijdstip: 10.45 - 12.00
Datum: 07-sep	Accent: Mixed
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Openwater

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2400 bc	Z1		Wetsuit	2400
~ 800 bc	Z3		Wetsuit	800
~ 600 bc	Z4		Wetsuit	600
~ 100 bc	Z6		Wetsuit	100
~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

Totaal			4000
Z1	60,0%	2400	
Z2	0,0%	0	
Z3	20,0%	800	
Z4	15,0%	600	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,5%	100	
Z7	2,5%	100	

Overzicht

week: 36



Totaal meters		23150
Z1	72,5%	16790
Z2	9,1%	2100
Z3	7,8%	1800
Z4	6,9%	1600
Z5	0,4%	100
Z6	1,5%	350
Z7	1,8%	410

% van totale omvang meters		
Wetsuit	17,3%	4000
Paddles	9,1%	2100
Elastiek	3,0%	700
Propeller	0,0%	0

