

Week: 37		Tijdstip:	14.00 -15.30		
Datum: 09-sep		Accent:	Mixed		
Dag: Maandag		Bijzonderheden:	<b>Atleten EK U23 Valencia slaan K2 over!</b>		
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	<b>Z1</b>			400
	2 x 50 (15 bc max- 35 rc)	<b>Z7</b>	st. 1.00		30
		<b>Z1</b>			70
	200 keus	<b>Z1</b>			200
	2 x 50 (25 vl max hold- 25 rc )	<b>Z6</b>	st. 1.15		50
		<b>Z1</b>			50
K1	100 keus	<b>Z1</b>			100
	<b>2 sets</b>				
	4 x 100 bc		st. 1.30-1.40	<i>1.11-1.13 / 1.14-1.16 / 1.19-1.21</i>	800
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.40	<i>1.04-1.06 / 1.07-1.09 / 1.12-1.14</i>	200
	3 x 100 bc		st. 1.30-1.40	<i>1.11-1.13 / 1.14-1.16 / 1.19-1.21</i>	600
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.40	<i>1.04-1.06 / 1.07-1.09 / 1.12-1.14</i>	200
	400 bc a	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	800
K2	4 x 100 bc		st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b> <i>1.11-1.13 / 1.14-1.16 / 1.19-1.21</i>	400
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b> <i>1.04-1.06 / 1.07-1.09 / 1.12-1.14</i>	100
	3 x 100 bc		st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b> <i>1.11-1.13 / 1.14-1.16 / 1.19-1.21</i>	300
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b> <i>1.04-1.06 / 1.07-1.09 / 1.12-1.14</i>	100
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100
<b>Atleten EK U23 Valencia totaal = 3600m</b>					

Totaal		4500
Z1	38,2%	1720
Z2	0,0%	0
Z3	46,7%	2100
Z4	0,0%	0
Z5	13,3%	600
Z6	1,1%	50
Z7	0,7%	30

Week: 37		Tijdstip:	07.00 - 08.45		
Datum: 10-sep		Accent:	Duur		
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:	<b>Atleten EK U23 zwemmen een korter duurprogramma (staat in TP)!</b>		
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	± 400 individuele invulling	<b>Z1</b>		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	1500 (25 bc max- 1475 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	25
		<b>Z1</b>			1475
	1200 (25 rc b max in stroomlijn- 1175 bc)	<b>Z7</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	25
		<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	1175
	1000 (25 vl max hold- 25 rc- 950 bc a)	<b>Z6</b>	r. 60"		25
		<b>Z1</b>			975
	800 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	800
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>		<b>5500</b>
Z1	98,6%	5425
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,5%	25
Z7	0,9%	50

Week: 37	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 11-sep	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: <b>Atleten EK U23 zwemmen aangepast programma!</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	<b>Z1</b>			600
	4 x 75 (25 bc re arm- 25 bc li arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b> andere arm langs het lichaam, snelle catch	300
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b> snelle catch	200
	12 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	300
K1	<b>3 Sets</b>				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Sprintkoord</b> (speed)	75
		<b>Z7</b>			75
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	<b>Z7</b>	r. 60"	<b>Sprintkoord</b> (resistance)	75
		<b>Z1</b>			75
	50 bc max hold	<b>Z6</b>		met start vanaf de kant, ± 1" langzamer dan PR. Controle!!!	150
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	1200
	400 bc	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	1200
Uit	100 ws	<b>Z1</b>			100

Totaal		4350
Z1	86,2%	3750
Z2	6,9%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,4%	150
Z7	3,4%	150

Week: 37	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 12-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (200 keus- 100 ws)	<b>Z1</b>			600
	4 x 50 (20 bc/vl max hold- 30 rc)	<b>Z6</b>	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant, oneven = bc - even = vl</i>	80
		<b>Z1</b>			120
K1	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<i>De 3 x 400 opbouwen op gevoel!</i>	400
	400 bc	<b>Z2</b>	r. 30"		400
	400 bc	<b>Z3</b>	r. 30"		400
	4 x 50 bc a	<b>Z4</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		400
	400 bc a	<b>Z2</b>	r. 30"		400
	400 bc a	<b>Z3</b>	r. 30"		400
	4 x 50 bc a	<b>Z4</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
	200 bc	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Paddles</b> <i>Deze 3 x 200 ook op gevoel opbouwen!</i>	200
	200 bc	<b>Z2</b>	r. 20"	<b>Paddles</b>	200
	200 bc	<b>Z3</b>		<b>Paddles</b>	200
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4400
Z1	43,6%	1920
Z2	22,7%	1000
Z3	22,7%	1000
Z4	9,1%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	80
Z7	0,0%	0

Week: 37	Tijdstip:
Datum: 13-sep	Accent:
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: <b>VERVALT deze week!</b>

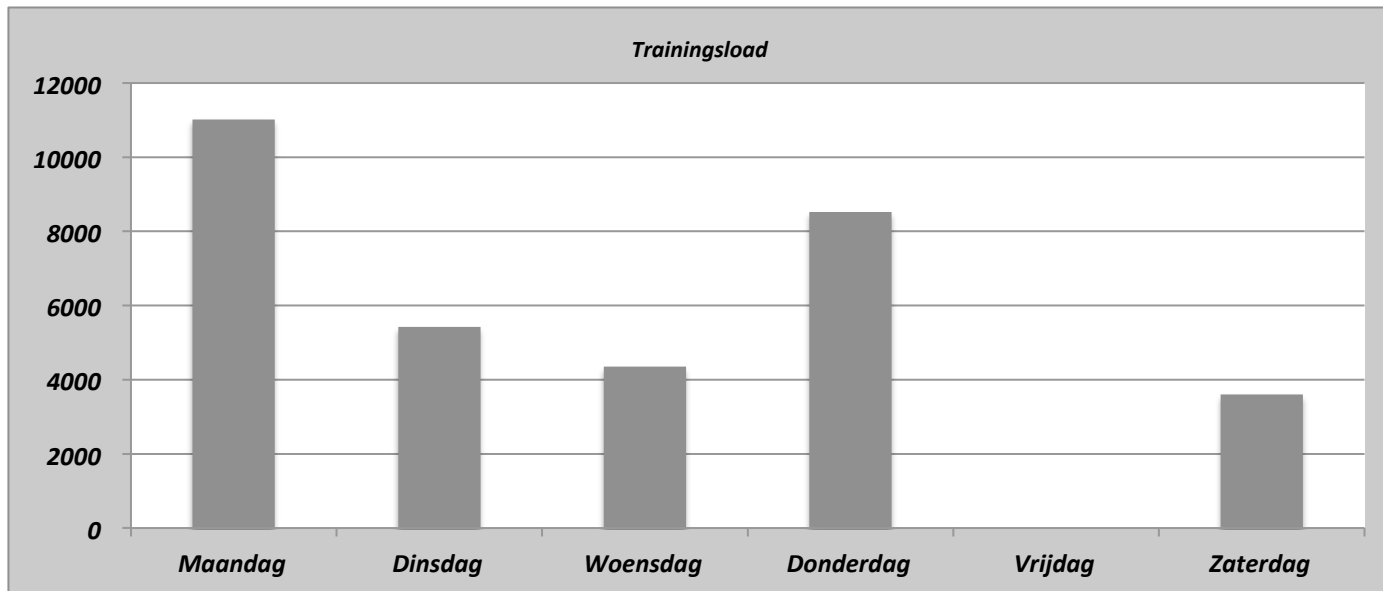
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

<b>Totaal</b>	<b>0</b>
Z1	##### 0
Z2	##### 0
Z3	##### 0
Z4	##### 0
Z5	##### 0
Z6	##### 0
Z7	##### 0

Week: 37		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 14-sep		Accent: Loszwemmen			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: <b>Zondag openwater wedstrijd in Maastricht!</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel Paddles</b>	150
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel zo min mogelijk slagen per baan, veel druk opbouwen</b>	300
	2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 10"		200
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel Paddles</b>	150
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel zo min mogelijk slagen per baan, veel druk opbouwen</b>	300
	2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 10"		200
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
400 bc	<b>Z1</b>			400	
2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 10"		200	
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		3300
Z1	90,9%	3000
Z2	9,1%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 37



Totaal meters	22050	
Z1	71,7%	15815
Z2	7,3%	1600
Z3	14,1%	3100
Z4	1,8%	400
Z5	2,7%	600
Z6	1,4%	305
Z7	1,0%	230

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,0%	4200
Elastiek	4,5%	1000
Propeller	0,0%	0

