

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 28-okt	Accent: Test
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 hs- 100 bc b- 150 a	Z1		heeeeel rustig en qua intensiteit lager dan de eerste 400m	400
K1	400 bc easy		st. 8'		400
	400 bc steady		st. 8'		400
	400 bc hard		st. 8'		400
	400 bc all-out				400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			2200
Z1	45,5%	1000	
Z2	18,2%	400	
Z3	0,0%	0	
Z4	18,2%	400	
Z5	18,2%	400	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 44	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 29-okt	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 x 200 (25 ss ow- 25 rc- 125 bc- 25 dolfinen)	Z1		<i>iedere 200m beginnen met start vanaf de kant</i>	600
K1	4 x 150 (25 vl a : ss b- 125 bc)	Z1	r. 10"		600
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	4 x 250 als volgt: (25 bc beiden armen gestrekte overhaal en doorhaal- 25 bc 25 bc li arm "perfect"/re arm gestrekte overhaal en doorhaal- 25 bc 25 bc re arm "perfect"/li arm gestrekte overhaal en doorhaal-125 bc)	Z1	r. 20"	<b>Snorkel</b>	1000
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	4 x 350 (100 ws- 250 bc)	Z1	r. 30"		1400
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	100,0%	4900
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: 44	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 30-okt	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	350 (25 bc- 25 rc- 50 bc- 25 ss- 100 bc- 25 ss- 50 bc- 25 rc- 25 bc) 4 x 50 bc b (25 max- 25 Z1)	Z1 Z7 Z1 Z1	st. 1.45		350 100 100 200
K1	3 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus)	Z7 Z1	st. 1.30	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	60 90
	2 x 100 (25 bc max hold- 10 bc max- 15 rc- 50 bc slowmotion)	Z6 Z7 Z1	st. 2.30	<i>met start van de kant, na 25 max hold te vroeg indraaien en dus zonder kp/afzet beginnen aan de 10 bc max!!</i>	50 20 130
	300 (50 vl- 250 bc)	Z1	r. 30"		300
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	500 (25 ss ow- 25 rc- 25 vl- 425 bc)	Z1	r. 30"		500
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	300 (50 vl- 250 bc)	Z1			300
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		<b>Sprintkoord (speed)</b>	25 25
	50 bc max	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	100 (25 rc- 25 ss)	Z1			100
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		<b>Sprintkoord (speed)</b>	25 25
	50 max (25 vl- 25 bc)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3400
Z1	90,3%	3070
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	50
Z7	8,2%	280

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 31-okt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
	2 x 50 (40 bc max hold- 10 rc Z1)	<b>Z6</b>	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		<b>Z1</b>			20
	200 keus	<b>Z1</b>			200
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x 25 bc max	<b>Z5</b>	st. 25"/30"/35"		200
	2 x 100 bc		st. 1.30/1.35	> 1.18 / > 1.22	400
	3 x 100 bc a		st. 1.30/1.35	1.14-1.16 / 1.18-1.20	600
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	1.10-1.12 / 1.12-1.14	800
	3 x 100 bc a		st. 1.30/1.35	1.14-1.16 / 1.18-1.20	600
	2 x 100 bc		st. 1.30/1.35	> 1.18 / > 1.22	400
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)- 100 keus	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	150
		<b>Z7</b>			50

Totaal		4100
Z1	43,2%	1770
Z2	29,3%	1200
Z3	19,5%	800
Z4	0,0%	0
Z5	4,9%	200
Z6	2,0%	80
Z7	1,2%	50

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 01-nov	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (hs keus- 25 b keus zonder plank)	Z1			300
	400 als volgt: (25 vl- 25 vl aw- 50 bc- 25 rc- 25 rc a- 50 bc- 25 ss- 25 ss aw- 50 bc- 25 bc- 25 bc aw- 50 bc)	Z1		aw = achterwaarts	400
K1	8 x 25 bc a	Z1	st. 35"	<b>Elastiek</b> focus op (romp-)stabiliteit, benen racht achter lichaam	200
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles Snorkel</b> zo min mogelijk slagen, iedere baan tellen	400
	2 x 200 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 20"		400
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles Snorkel</b> zo min mogelijk slagen, iedere baan tellen	400
	8 x 25 bc a	Z1	st. 35"	<b>Elastiek</b> focus op (romp-)stabiliteit, benen racht achter lichaam	200
	8 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.15	ss ow = zo min mogelijk slagen per baan maken	400
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>	<b>2800</b>
---------------	-------------

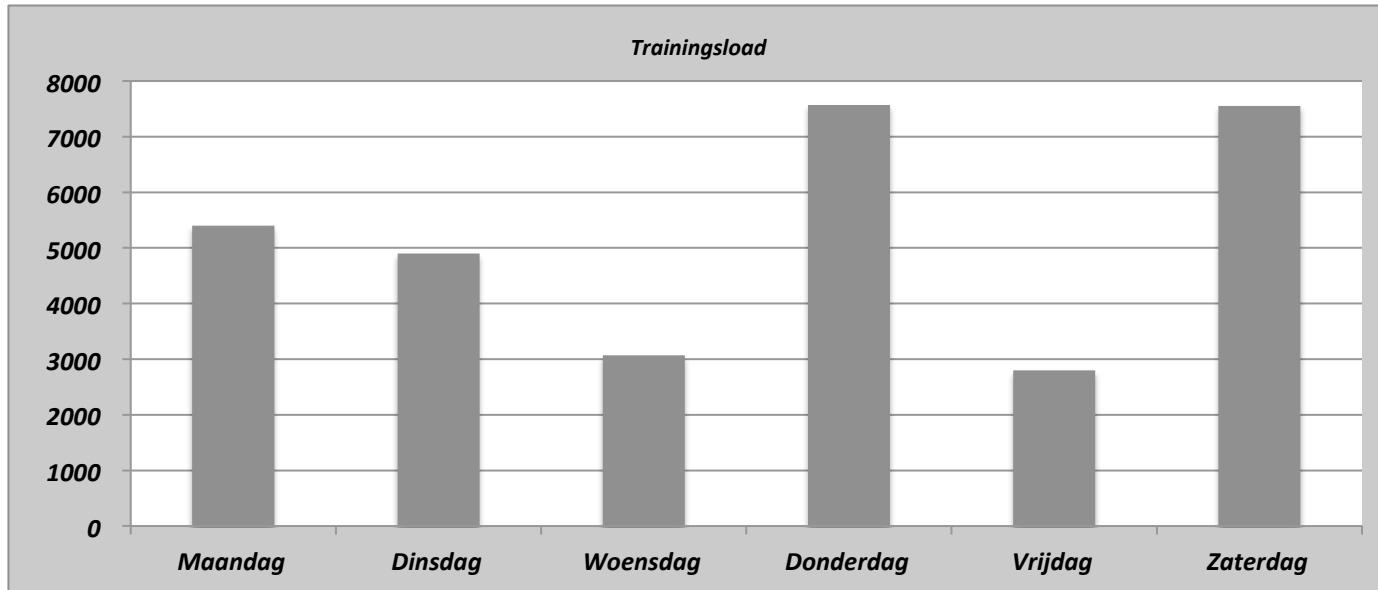
Z1	100,0%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 44	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 02-nov	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	6 x 50 = <b>Snorkel</b>	800
K1	5 x 100 (25 vl- 75 bc)	<b>Z2</b>	r. 30"	<b>Propeller</b>	500
	2 x 200 bc	<b>Z2</b>	st. 3.00-3.10	2.30 - 2.34 / 2.38 - 3.42	400
	4 x 100 bc a	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Paddles</b> zo min mogelijk slagen maken	400
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
	2 x 200 bc	<b>Z2</b>	st. 3.00-3.10	2.30 - 2.34 / 2.38 - 3.42	400
	4 x 100 bc a	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Paddles</b> zo min mogelijk slagen maken	400
	300 (25 bc Z3- 25 rc Z1)	<b>Z3</b>		<b>Sprintkoord (resistance)</b>	150
		<b>Z1</b>			150
Uit	2 x 200 bc	<b>Z2</b>	st. 3.00-3.10	2.30 - 2.34 / 2.38 - 3.42	400
	4 x 100 bc a	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Paddles</b> zo min mogelijk slagen maken	400
	2 x 100 (25 bc max- 75 keus)	<b>Z7</b>		met start vanaf de kant	50
		<b>Z1</b>			150

Totaal		4800
Z1	47,9%	2300
Z2	43,8%	2100
Z3	7,3%	350
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

# Overzicht week: 44



Totaal meters		22200
Z1	71,4%	15840
Z2	16,7%	3700
Z3	5,2%	1150
Z4	1,8%	400
Z5	2,7%	600
Z6	0,6%	130
Z7	1,7%	380

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,4%	3200
Elastiek	4,5%	1000
Propeller	2,3%	500

