

Week: 01		Tijdstip:			
Datum: 30-dec		Accent:		Mixed	
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Zelfstandig of onderling afspreken!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)	Z1			200
	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	200 (25 bc- 25 dolfinen)	Z1			200
	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	200 (25 bc- 25 vl)	Z1			200
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
K1	3 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	<i>Op gevoel de intensiteit opbouwen!</i>	300
	3 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35		300
	3 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.35		300
	5 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.10	Snorkel Paddles focus op slaglengte	1000
	6 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"	<i>Op gevoel de intensiteit opbouwen!</i>	300
	6 x 50 bc	Z3	st. 45"-50"		300
6 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"		300	
Uit	100 (25 rc- 25 keus)- 100 bc b	Z1			200

Totaal		4200
Z1	57,1%	2400
Z2	14,3%	600
Z3	14,3%	600
Z4	14,3%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 01
 Datum: 31-dec
 Dag: Dinsdag

Tijdstip:
 Accent:
 Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 01	Tijdstip:
Datum: 01-jan	Accent:
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: Geen zwemtraining

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
	Z1	##### 0
	Z2	##### 0
	Z3	##### 0
	Z4	##### 0
	Z5	##### 0
	Z6	##### 0
	Z7	##### 0

Week: 01	Tijdstip: 08.30 - 10.00
Datum: 02-jan	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 50 andere slag)- 200 (25 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
K1	2 x 50 (15 bc max- 35 rc)	Z7	st. 1.00		30
		Z1			70
	800 bc a (200 Z1- 100 Z2- 200 Z1- 100 Z2- 200 Z1)	Z1	r. 60"		600
		Z2			200
	1000 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	1000
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	800 bc a (200 Z1- 100 Z2- 200 Z1- 100 Z2- 200 Z1)	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	600
		Z2			200
	2 x 50 (15 bc max- 35 rc)	Z7	st. 1.00		30
		Z1			70
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5300
Z1	83,8%	4440
Z2	15,1%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	60

Week: 01		Tijdstip:	In de ochtend want om 13.30 uur gezamenlijke fietstraining.		
Datum: 03-jan		Accent:	Duur met snelheid		
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden:	Zelfstandig of onderling afspreken!		
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keus- 4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	4 x 50 = Snorkel , zoveel mogelijk lichaamsspanning	400
	200 keus- 4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	4 x 50 = lichaamsspanning	400
K1	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 rc)	Z7	st. 1.10	20 bc 'spinnen' = zonder ademhalen en slagfr > 60 sl/min	80
		Z1			120
	600 (200 bc- 100 ws)	Z1			600
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel focus op slaglengte	400
	4 x 75 (25 bc max- 25 rc- 25 bc)	Z7	st. 1.45	met start vanaf de kant	100
		Z1			200
	600 (200 bc- 100 ws)	Z1			600
4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel focus op slaglengte	400	
	3 x 100 (50 bc max hold- 25 rc- 25 bc)	Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant	150
		Z1			150
Uit	4 x 25 ss ow	Z1		zelf rust bepalen zodat je 4 x 25 haalt	100
	100 bc b	Z1			100

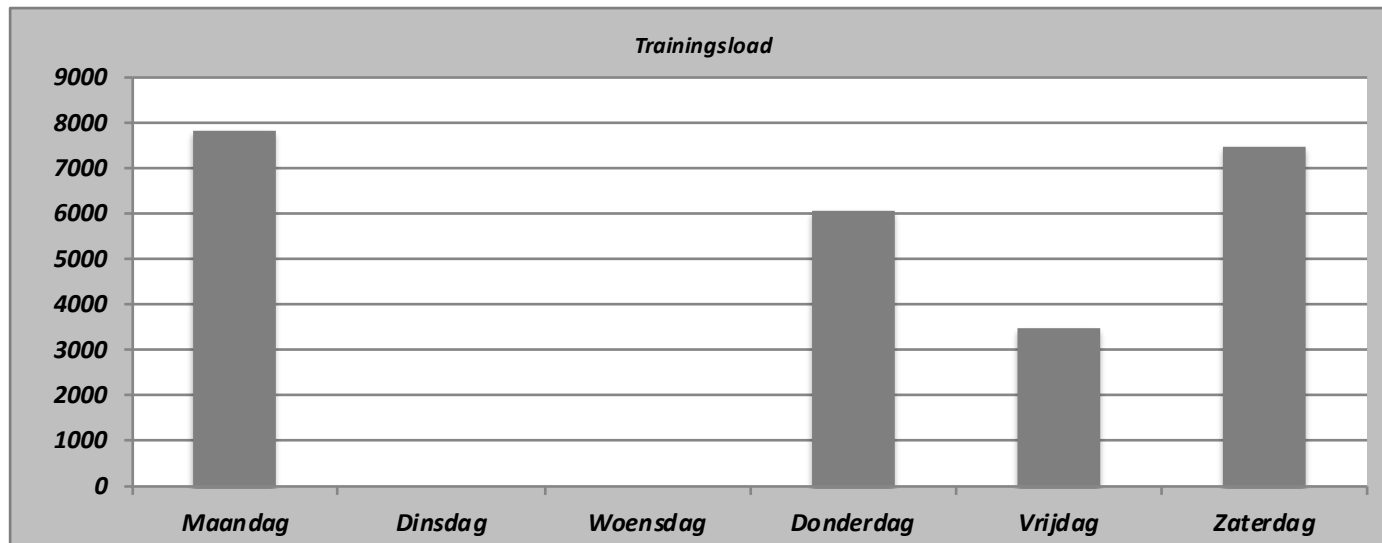
Totaal		3800
Z1	91,3%	3470
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,9%	150
Z7	4,7%	180

Week: 01	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 04-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 25 ss ow	Z1	st. 50"		150
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		100
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 30"		50
K1	8 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z2	st. 1.25-1.30	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	800
	600 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles focus op slaglengte	600
	300 bc a	Z2	r. 30"	Elastiek	300
	300 (25 rc- 75 bc)	Z1	r. 30"		300
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	300
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles focus op slaglengte	400
	200 bc a	Z2	r. 30"	Elastiek	200
	200 (25 rc- 75 bc)	Z1	r. 30"		200
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	300
	200 keus	Z1			200
	100 bc max	Z5		<i>met start en na iedere 25m eruit klimmen en induiken</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4600
Z1	56,5%	2600
Z2	28,3%	1300
Z3	13,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	2,2%	100
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 01



Totaal meters		17900
Z1	72,1%	12910
Z2	15,1%	2700
Z3	6,7%	1200
Z4	3,4%	600
Z5	0,6%	100
Z6	0,8%	150
Z7	1,3%	240

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	20,1%	3600
Elastiek	8,4%	1500
Propeller	0,0%	0

