

Week: 08		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 17-feb		Accent: Mixed			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Atleten die in Namibië geweest zijn zwemmen 2 x 400 niet!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 200 (25 bc a- 25 bc b)- 300 (25 vl- 25 rc- 25 bc) 400 individuele techniek	Z1 Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	600 400
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
	4 x 25 rc a max hold	Z1			60
	2 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1)	Z6	st. 45"	Elastiek	100
		Z7	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	4 x 400 bc a		st. 5.30/5.30/5.40/6.00	Paddles 4.50-4.55/5.00-5.05/5.12-5.18/5.30-5.35	1600
	3 x 400 bc		st. 5.30/5.30/5.40/6.00	Gr 1. 4.40-4.44/Gr 2. 4.48-4.52/Gr 3. 4.58-5.04/Gr 4. 5.23-5.28	1200
	2 x 400 bc		st. 5.30/5.40/6.00	Gr 1. x x x x/Gr 2. 4.40-4.44/Gr 3. 4.50-4.55/Gr 4. 5.14-5.18	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	25,7%	1310
Z2	31,4%	1600
Z3	23,5%	1200
Z4	15,7%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	1,8%	90

Week: 08	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 18-feb	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele techniek	Z1			400
K1	3000 als volgt: (25 vl- 450 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 500m eruit klimmen en opnieuw induiken</i>	3000
	4 (3 x 50 bc a- 1 x 25 rc a)	Z2	st. 50"-55" (50m bc a) st. 30" (25m rc a)	Elastiek	700
	1200 bc	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1200
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal		5900
Z1	87,3%	5150
Z2	11,9%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	50

Week: 08	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 19-feb	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	6 x 50 (25 techniek- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel	300
K1	6 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1)	Z7	st. 2.00		150
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	450
	600 (100 ws- 200 bc)	Z1	r. 60"		800
	400 bc a	Z1			600
	3 x 200 (50 bc max hold- 25 rc- 125 bc Z1)	Z6	st. 3.30	<i>met start vanaf de kant</i>	400
		Z1			150
Uit	100 bc b	Z1			450
					100

Totaal		3800
Z1	92,1%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,9%	150
Z7	3,9%	150

Week: 08	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 20-feb	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 hs- 25 b zonder plank)- 300 (4 x 75 ws zonder ss) 2 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	Z1			600
		Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	200 keus	Z1			200
K1	50 bc max	Z5	st. 45"	<i>De eerste 50m is met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max	Z5	st. 1.00		50
	50 bc max	Z5	st. 1.15		50
	50 bc max	Z5	st. 1.30		50
	50 bc max	Z5	st. 1.45		50
	50 bc max	Z5	st. 2.00		50
	600 bc		st. 8.00/8.05/8.20/9.00	<i>Gr 1. 7.06-7.10/Gr 2. 7.12-7.18/Gr 3. 7.27-7.35/Gr 4. 8.06-8.12</i>	600
	400 bc		st. 5.30/5.30/5.40/6.05	<i>Gr 1. 5.00-5.05/Gr 2. 5.06-5.10/Gr 3. 5.16-5.20/Gr 4. 5.38-5.42</i>	400
	2 x 200 bc		st. 2.50/2.55/3.00/3.10	<i>Gr 1. 2.19-2.21/Gr 2. 2.22-2.24/Gr 3. 2.27-2.32/Gr 4. 2.39-2.42</i>	400
	400 bc		st. 5.30/5.30/5.40/6.05	<i>Gr 1. 5.00-5.05/Gr 2. 5.06-5.10/Gr 3. 5.16-5.20/Gr 4. 5.38-5.42</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.25/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.08-1.09/Gr 2. 1.09-1.10/Gr 3. 1.12-1.14/Gr 4. 1.18-1.19</i>	400
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<i>Snorkel Paddles accent slaglengte/"perfecte" slag</i>	400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	38,0%	1560
Z2	19,5%	800
Z3	34,1%	1400
Z4	0,0%	0
Z5	7,3%	300
Z6	1,0%	40
Z7	0,0%	0

Week: 08	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 21-feb	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 a- 25 b)- 200 (25 bc- 25 srs)	Z1			600
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 40"	<i>focus op ontspanning</i>	200
K1	6 x 50 bc/waterpolo bc	Z1	st. 55"	<i>op signaal 2 slagen waterpolo bc</i>	300
	100 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 bc b zij- 25 vl b rug)	Z1			100
	6 x 50 bc/rc	Z1	st. 55"	<i>op signaal 2 slagen rc</i>	300
	100 bc b	Z1			100
	6 x 50 bc/vl	Z1	st. 55"	<i>op signaal 1 slag vl</i>	300
	100 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 bc b zij- 25 vl b rug)	Z1			100
	6 x 50 bc/dolfijnen	Z1	st. 55"	<i>op signaal dolfijnen met afzet van de bodem</i>	300
Uit	100 keus	Z1			100

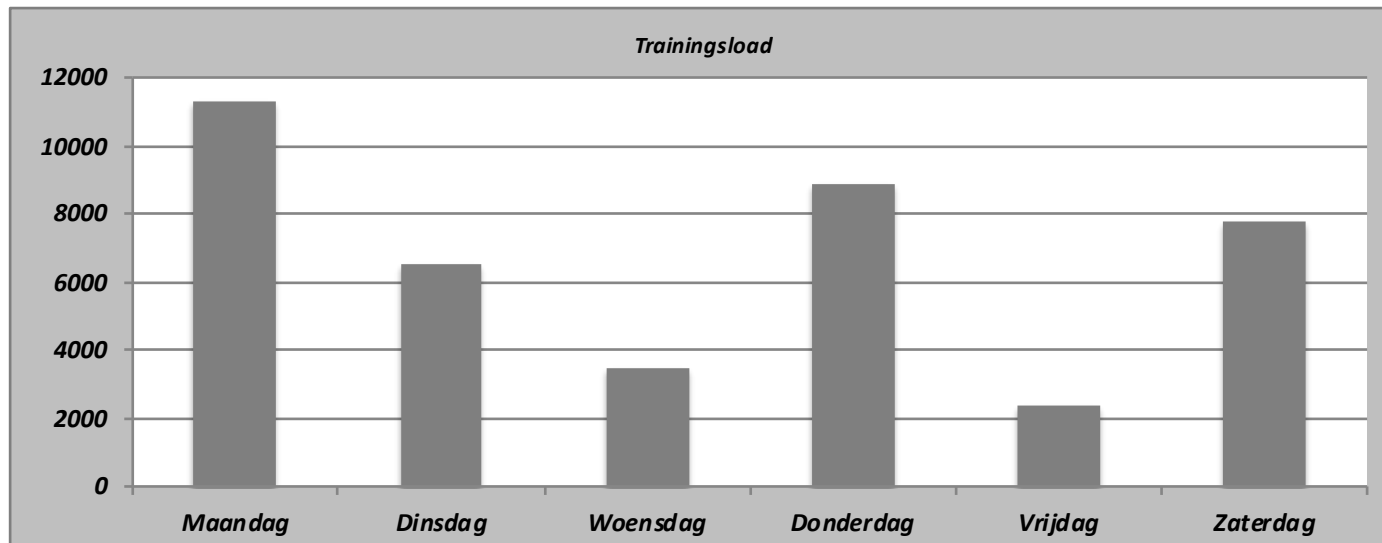
Totaal		2400
Z1	100,0%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 08	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 22-feb	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
K1	2 Sets				
	600 bc a	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	600
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	400
	400 bc	Z1			800
	6 x 50 bc	Z2	r. 10"	Propeller	600
	4 x 50 bc	Z3	r. 20"	Propeller	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	60,0%	3000
Z2	24,0%	1200
Z3	16,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 08



Totaal meters		26300
Z1	64,3%	16920
Z2	16,3%	4300
Z3	12,9%	3400
Z4	3,0%	800
Z5	1,1%	300
Z6	1,1%	290
Z7	1,1%	290

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,8%	5200
Elastiek	6,8%	1800
Propeller	3,8%	1000

