

Week: 40		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 28-sep		Accent: Duur			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: "Shock block"- week			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
	800 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	800
	800 bc a	Z1	r. 30"		800
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>bc b = 1 arm voor- 1 arm ri plafond</i>	200
	800 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	800
	800 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	800
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
Uit	100 ws	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4400</b>
Z1	100,0%	4400
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: 40		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 29-sep		Accent: HIIT 100m PR			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: QS - JC - MvdS - RS			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 rc/ss	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 bc a	Z1			100
K1	<b>3 Sets</b>				
	6 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 30"		270
		Z1			180
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	600
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			1200
K2	<b>2 Sets</b>				
	4 x medicine ball	Z7			50
	25 bc max- 175 loszwemmen	Z1			350
Uit	100 ws	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3750</b>
Z1	86,1%	3230
Z2	0,0%	0
Z3	2,7%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	8,5%	320

Week: 40	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 30-sep	Accent: Duur
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc- 25 ss a : vl b)	Z1			400
	100 bc b	Z1			100
	200 (25 ss ow- 25 rc)- 200 ws	Z1			400
K1	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Paddles</b>	600
	4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	200
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel Zoomers</b>	600
	4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"		600
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel 1 arm naar plafond- 1 arm voor</b>	200
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Paddles</b>	600
	4 x 50 (25 'superman'- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel armsglag uit elkaar trekken en 2" vasthouden</b>	200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4200
Z1	100,0%	4200
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: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 01-okt	Accent: HIIT 100m PR
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: QS - JC - MvdS - RS

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 rc/ss	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 bc a	Z1			100
K1	40 bc max hold- 60 keus Z1	Z6	st. 2.00	Start vanaf het startblok	40
		Z1			60
	50 bc max hold- 50 keus Z1	Z6	st. 2.00	Start vanaf het startblok	50
		Z1			50
	60 bc max hold- 40 keus Z1	Z6	st. 2.00	Start vanaf het startblok	60
		Z1			40
	4 x 50 bc 'perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	400 bc a- 100 ws- 400 bc	Z1			900
	40 bc max- 60 keus Z1	Z7	st. 2.00	Start vanaf het startblok	40
		Z1			60
	50 bc max- 50 keus Z1	Z7	st. 2.00	Start vanaf het startblok	50
		Z1			50
	60 bc max- 40 keus Z1	Z7	st. 2.00	Start vanaf het startblok	60
	Z1			40	
4 x 50 bc 'perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel	200	
400 bc a- 100 ws	Z1			500	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3500
Z1	85,7%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	2,9%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,1%	250
Z7	4,3%	150

Week: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 02-okt	Accent: Duur
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

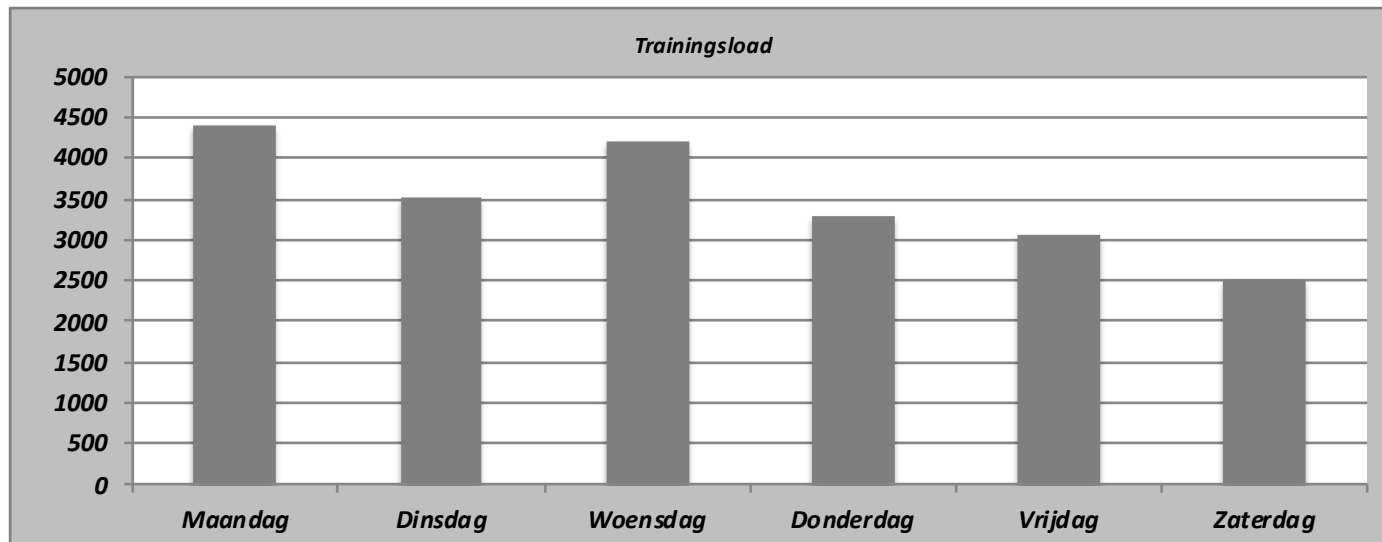
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 vl 1 arm)	Z1			200
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 35"		50
	200 bc a	Z1			200
K1	4 x 100 (25 bc b zij- 75 bc)	Z1	r. 10"	<i>bc b zij = veranderen van zij op signaal</i>	400
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles Snorkel</b>	400
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>op signaal 2 slagen rc</i>	400
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles Snorkel</b>	400
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>op signaal 1 vl slag</i>	400
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles Snorkel</b>	400
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3050</b>
Z1	100,0%	3050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

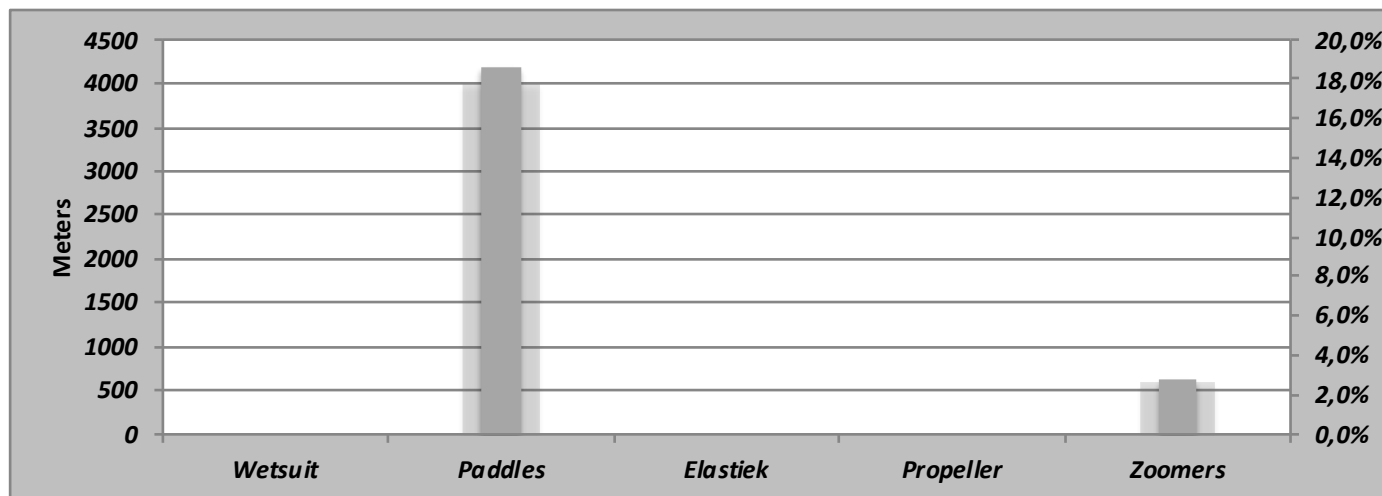
Week: 40		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 03-okt		Accent: HIIT 100m PR			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: QS - JC - MvdS - RS			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 rc/ss	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 bc a	Z1			100
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x optrekken - 4 x medicine ball				
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	200 loszwemmen	Z1			400
K2	<b>2 Sets</b>				
	4 x optrekken				
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>Sprintkoord (resistance)</i>	50
		Z1			50
	200 loszwemmen	Z1			400
	4 x medicine ball				
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z1			50
	200 loszwemmen	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>2600</b>
Z1	84,6%	2200
Z2	0,0%	0
Z3	3,8%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	100
Z7	7,7%	200

# Overzicht week: 40



Totaal meters		21500
Z1	93,4%	20080
Z2	0,0%	0
Z3	1,4%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	450
Z7	3,1%	670



% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	18,6%	4000
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	2,8%	600





Week: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 29-sep	Accent: HIIT 400m PR (aeroob)
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: <b>YK -GP</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 rc/ss	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 bc a	Z1			100
K1	50 x 50 bc V400		st. 45"	<i>V400 = snelheid vooraf gestelde doeltijd 400m max!</i>	2500
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b>	200
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal			4200
Z1	35,7%	1500	
Z2	0,0%	0	
Z3	2,4%	100	
Z4	59,5%	2500	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,4%	100	
Z7	0,0%	0	



Week: 40		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 01-okt		Accent: HIIT 400m PR			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: YK -GP EC -JvtV - KvtV			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 rc/ss	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
K1	100 bc a	Z1			100
	200 bc		r. 60"	V400 + 3"-4"/100m	200
	300 bc		r. 60"	V400 + 3"-4"/100m	300
	400 bc		r. 60"	V400 + 3"-5"/100m	400
	300 bc		r. 60"	V400 + 3"-4"/100m	300
	200 bc		r. 60"	V400 + 3"-4"/100m	200
	4 x 50 bc 'perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	400 bc a- 100 ws- 400 bc	Z1			900
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3600</b>
Z1	55,6%	2000
Z2	0,0%	0
Z3	2,8%	100
Z4	38,9%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	2,8%	100
Z7	0,0%	0

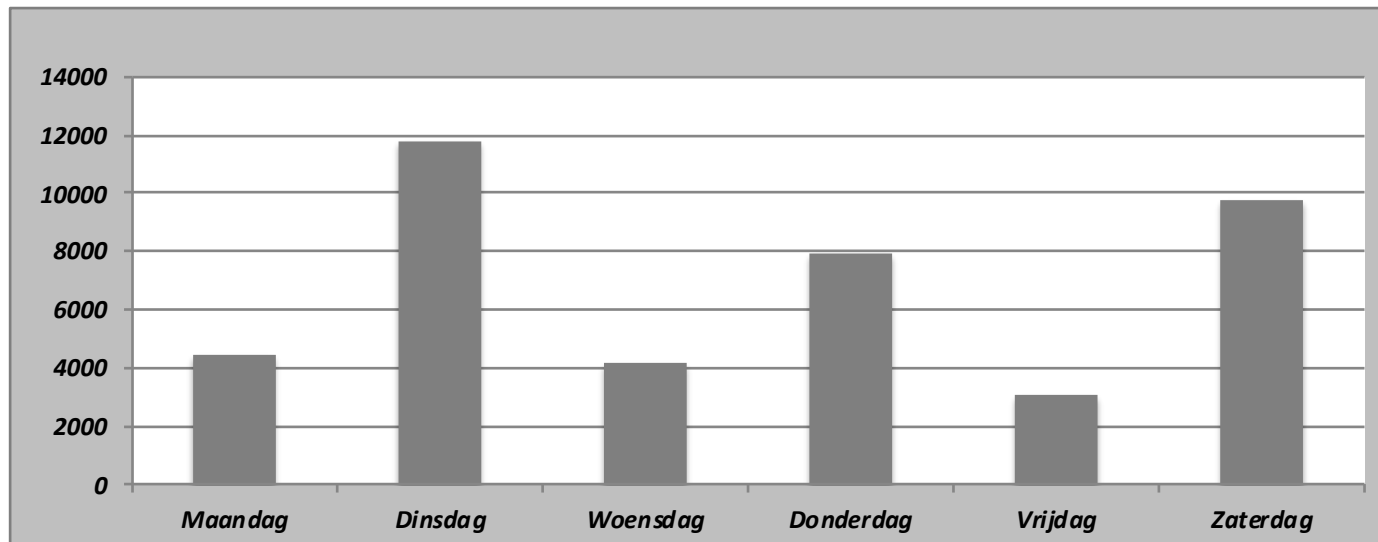


Week: 40	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 03-okt	Accent: HIIT 400m PR
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: YK -GP EC -JvtV - KvtV

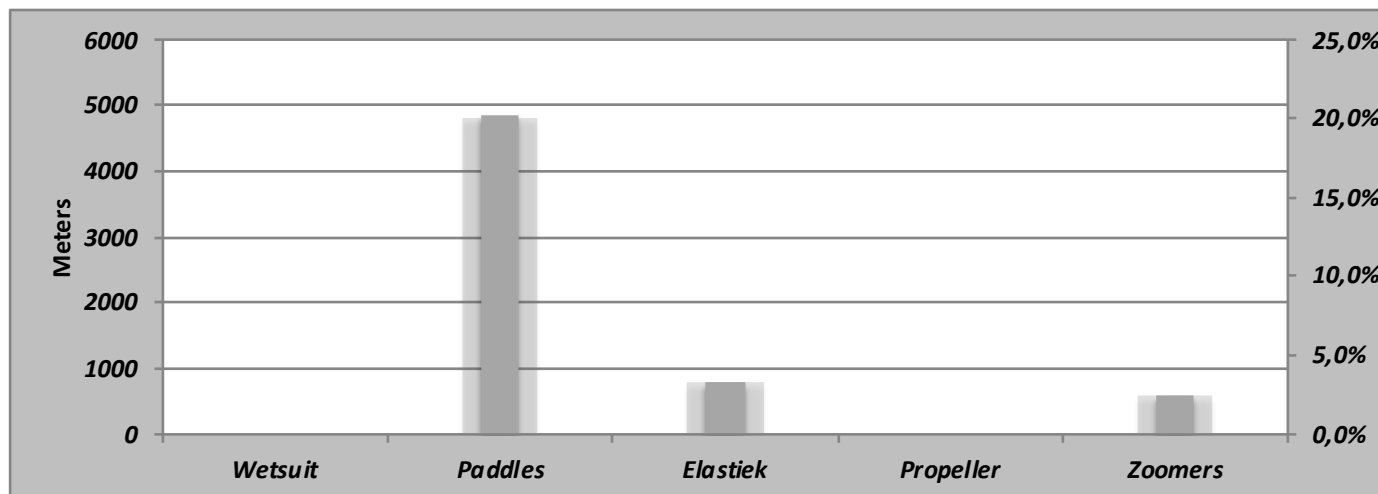
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 rc/ss	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 bc a	Z1			100
K1	15 x 100 bc		st. 1.25-1.30	V400	1500
	200 loszwemmen	Z1			200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4400
Z1	43,2%	1900
Z2	18,2%	800
Z3	2,3%	100
Z4	34,1%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 40



Totaal meters		23850
Z1	22,6%	5400
Z2	3,4%	800
Z3	1,3%	300
Z4	22,6%	5400
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	300
Z7	0,0%	0



% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	20,1%	4800
Elastiek	3,4%	800
Propeller	0,0%	0
Zoomers	2,5%	600



Week: 40		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 29-sep		Accent: HIIT 400m PR (anaeroob)			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: EC -JvtV - KvtV			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 rc/ss	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 bc a	Z1			100
K1	<b>2 Sets</b>				
	10 x (75 bc V400 - 1"/2" + 25 bc Z1)		r. 20"	V400 - 1" tot 2"/100m	1500
					500
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel	400
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			800
Uit	100 ws	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4300</b>
Z1	60,5%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	2,3%	100
Z4	0,0%	0
Z5	34,9%	1500
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0