

Week: 41		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 05-okt		Accent: Duur			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: "Shock block"- week			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 keus	Z1		<i>iedere 100m afwisselen</i>	600
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>bc b zij = 1 arm voor - 1 arm plafond/schoudertik</i>	200
	4 x 50 (25 'golfje'- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
K1	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	4 x 200 (25 vl- 175 bc)	Z1	r. 15"		800
	4 x 200 bc a	Z1	r. 15"		800
	4 x 200 bc b	Z1	r. 15"	<b>Snorkel Zoomers</b>	800
Uit	100 ws	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4300</b>
Z1	100,0%	4300
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: 41		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 06-okt		Accent: HIIT 100m PR			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: QS - JC - MvdS			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 bc a	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 keus	Z1			100
K1	<b>3 Sets</b>				
	8 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 30"		360
		Z1			240
	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 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3900</b>
Z1	84,4%	3290
Z2	0,0%	0
Z3	2,6%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	10,5%	410

Week: 41	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 07-okt	Accent: Duur
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	4 x 50 bc perfect	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
K1	8 x 125 (100 bc a- 25 bc b)	Z1	r. 10"		1000
	6 x 75 (50 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"		450
	8 x 25 bc a	Z1	r. 10"	<i>Elastiek</i>	200
	6 x 75 (50 bc- 25 vl)	Z1	r. 10"		450
	8 x 125 (100 bc a- 25 bc b zij)	Z1	r. 10"	<i>bc b zij = 1 arm voor - 1 arm plafond</i>	1000
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4200</b>
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: 41	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 08-okt	Accent: HIIT 100m PR
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: QS - JC - MvdS

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 bc a	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
K1	100 keus	Z1			100
	100 bc max onderbroken (als 4 x 25m)		r. 5"	Eerste 25m met start vanaf het blok	100
	400 loszwemmen	Z1			400
	100 bc max onderbroken (als 4 x 25m)		r. 5"	Eerste 25m met start vanaf het blok	100
	400 loszwemmen	Z1			400
	75 bc max onderbroken (als 3 x 25m)		r. 5"	Eerste 25m met start vanaf het blok	75
325 loszwemmen	Z1			325	
50 bc max onderbroken (als 2 x 25m)		r. 5"	Eerste 25m met start vanaf het blok	50	
Uit	250 keus	Z1			250

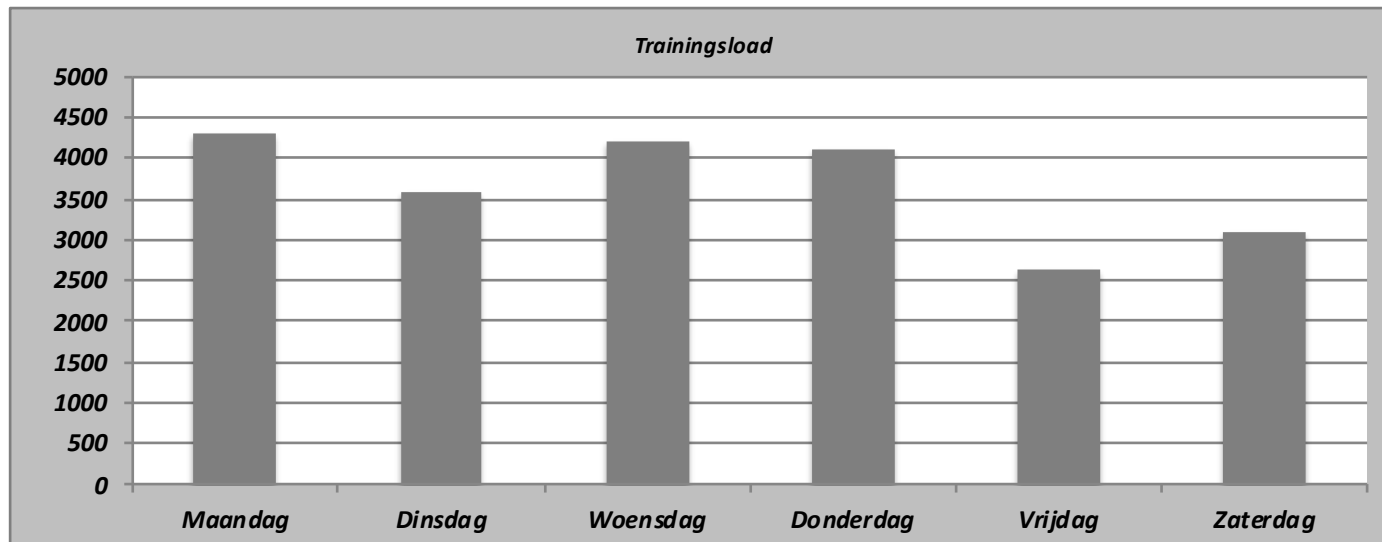
<b>Totaal</b>		<b>2700</b>
Z1	80,6%	2175
Z2	0,0%	0
Z3	3,7%	100
Z4	0,0%	0
Z5	12,0%	325
Z6	3,7%	100
Z7	0,0%	0



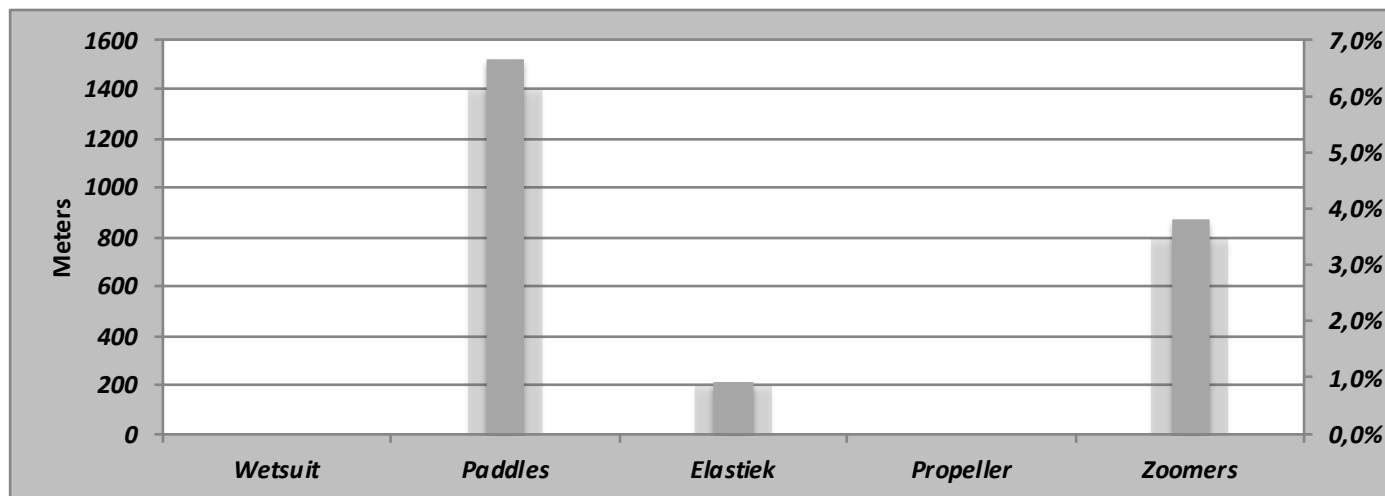
Week: 41		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 10-okt		Accent: HIIT 100m PR			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: QS - JC - MvdS			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 bc a	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 keus	Z1			100
K1	4 (50 bc max- 50 rc Z1- 200 bc Z1)	Z7		<i>met start vanaf het blok</i>	200
		Z1			1000
K2	<b>2 Sets</b>				
	4 x optrekken				
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z1			50
	200 loszwemmen	Z1			400
	4 x medicine ball				
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>Sprintkoord (resistance)</i>	50
		Z1			50
	200 loszwemmen	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3300</b>
Z1	84,8%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	3,0%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,0%	100
Z7	9,1%	300

# Overzicht week: 41



Totaal meters	21050	
Z1	92,2%	19415
Z2	0,0%	0
Z3	1,4%	300
Z4	0,0%	0
Z5	1,5%	325
Z6	1,4%	300
Z7	3,4%	710







Week: 41		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 06-okt		Accent: HIIT 400m PR			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: YK -GP - JvtV - KvtV - EC			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 bc a	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 keus	Z1			100
K1	<b>3 Sets</b>				
	8 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 30"		360
		Z1			240
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	600
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			1200
K2	4 x 100 bc "makkelijk hard"		st. 2.15	<i>V400</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>			<b>3900</b>
Z1	75,4%	2940	
Z2	0,0%	0	
Z3	2,6%	100	
Z4	10,3%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,6%	100	
Z7	9,2%	360	



Week: 41	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 08-okt	Accent: HIIT 400m PR
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: YK -GP

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 bc a	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 keus	Z1			100
K1	<b>2 Sets</b>				
	10 x (75 bc hard + 25 easy keus)		st. 1.45	<i>(V400 : 4) * 0,75 - 1"/2" = doeltijd</i>	1500
					500
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b>	400
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			800
Uit	100 ws	Z1			100

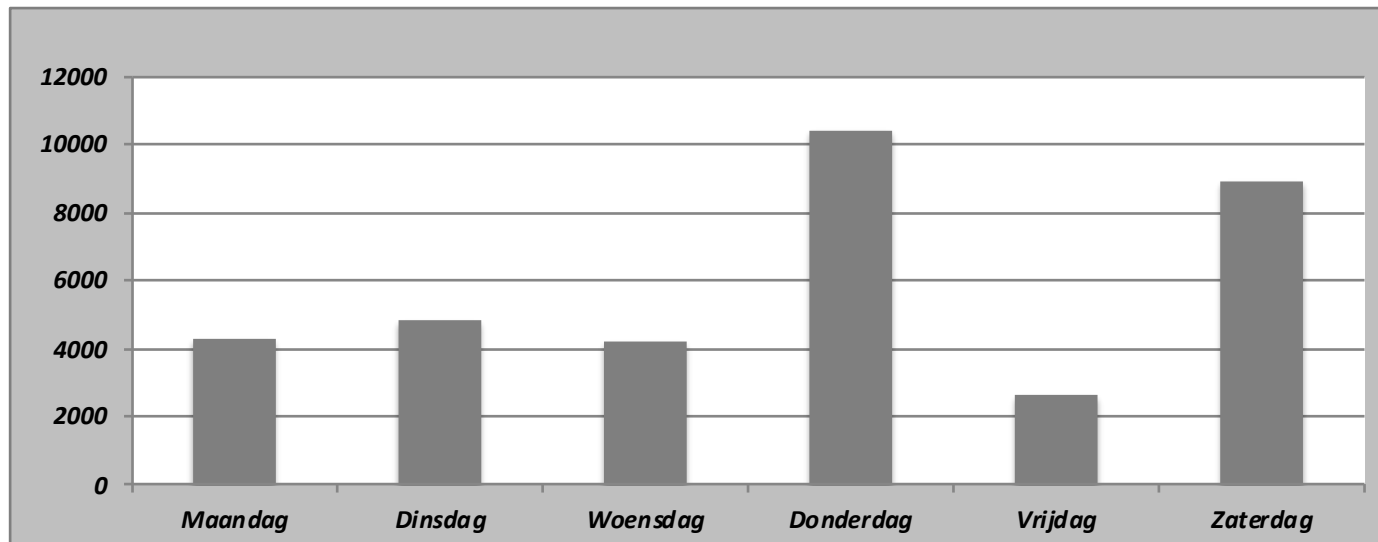
<b>Totaal</b>		<b>4300</b>
Z1	60,5%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	2,3%	100
Z4	0,0%	0
Z5	34,9%	1500
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0



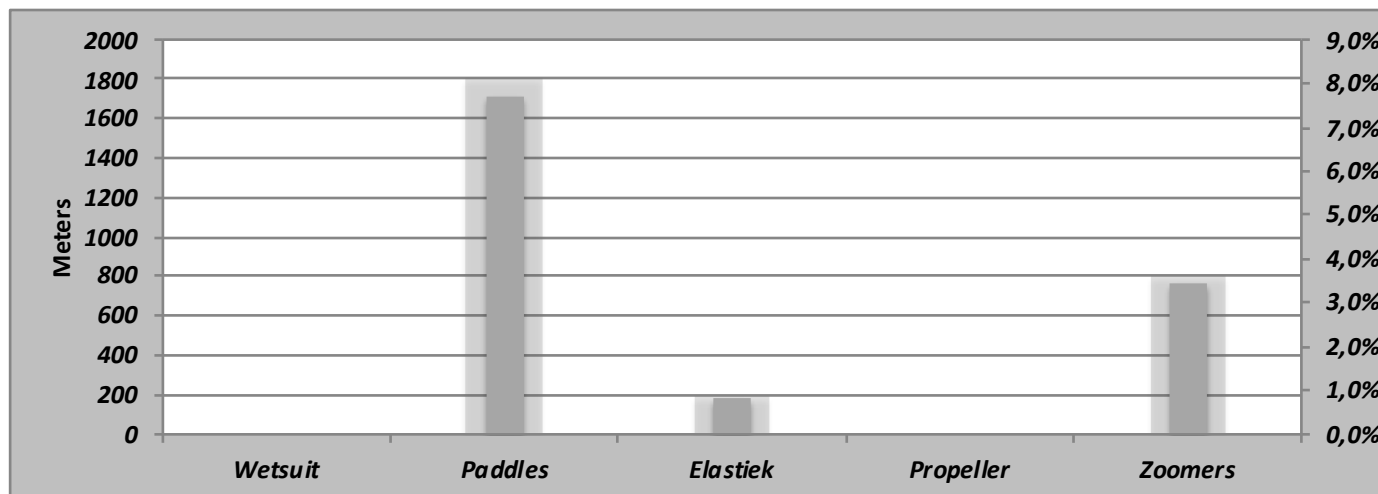
Week: 41		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 10-okt		Accent: HIIT 400m PR			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: <b>YK -GP - JvtV - KvtV - EC</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 bc a	<b>Z1</b>			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	<b>Z3</b>	st. 1.10		100
		<b>Z1</b>			100
	100 ws	<b>Z1</b>			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.10		100
		<b>Z1</b>			100
K1	100 keus	<b>Z1</b>			100
	6 x 200 bc		r. 60"	<i>(V400 : 2) + 2"-3" = doeltijd</i>	1200
	100 rc/srs	<b>Z1</b>			100
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	400 bc a	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	400
Uit	4 x 100 bc "makkelijk hard"		st. 2.15		400
	100 keus	<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>		<b>4000</b>
Z1	55,0%	2200
Z2	0,0%	0
Z3	2,5%	100
Z4	40,0%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 41



Totaal meters		23350
Z1	33,1%	7740
Z2	0,0%	0
Z3	1,3%	300
Z4	8,6%	2000
Z5	6,4%	1500
Z6	1,3%	300
Z7	1,5%	360











Week: 0	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 03-jan	Accent: HIIT 100m PR
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: JvtV - KvtV - EC

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 bc a	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
K1	100 keus	Z1			100
	10 x (75 bc hard- 25 easy keus)		st. 2.00	(V400 : 4) * 0,75 - 2"/3" = doeltijd	750
					250
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.05	Paddles	800
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel	400
	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7		met start vanaf het blok	60
		Z1			140
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3700</b>
Z1	72,7%	2690
Z2	0,0%	0
Z3	2,7%	100
Z4	0,0%	0
Z5	20,3%	750
Z6	2,7%	100
Z7	1,6%	60