

Week: 47	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 16-nov	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)- 300 (25 bc- 25 vl- 25 bc b zij)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1		<i>Dit blokje gebruiken voor techniek oef, watergevoel oef,....</i>	400
K1	800 bc (50 max- 750 Z1)	Z7	r. 60"	<i>Met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	750
	800 bc	Z1	r. 60"	Zoomers Snorkel	800
	800 bc (50 max- 750 Z1)	Z7	r. 60"	<i>Met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc a	Z1			750
	800 bc a	Z1			800
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		5100
Z1	98,0%	5000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 47	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 17-nov	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	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"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
K1	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.15		100
	400 bc a	Z1			100
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 bc Z1)	Z3	st. 1.15		50
	400 bc a	Z1			50
	3 x 400 bc	Z2	st. 5.30/5.40/5.50	<i>Z2 op gevoel zwemmen!</i>	1200
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	1000
	4 x 200 bc	Z2	st. 2.45/2.50/2.55		800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5100
Z1	57,8%	2950
Z2	39,2%	2000
Z3	2,9%	150
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 47		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 18-nov		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100	Z1		iedere 100m afwisselen	600
	400 individuele invulling	Z1		Dit blokje gebruiken voor techniek oef, watergevoel oef,....	400
K1	6 x 75 (20 bc/vl max hold- 55 keus Z1)	Z6	st. 2.15	telkens met start van de kant/blok	120
		Z1			330
	6 x 200 (2 x bc- 1 x bc a)	Z1	st. 2.55/3.00/3.05		1200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	6 x 200 bc	Z1	st. 2.50/2.55/3.00	Zoomers	1200
	4 x 50 bc max	Z7	st. 3.00	telkens met start van de kant/blok	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4250
Z1	91,3%	3880
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,8%	120
Z7	5,9%	250

Week: 47		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 19-nov		Accent: Duur			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Z2 = ongeveer 2"-3" sneller dan Z1			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
	100 bc fartlek- 100 ws- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"	fartlek = 25 Z1 12,5 Z6 - 12,5 Z1 12,5 Z1 - 12,5 Z6 25 Z6	200
		Z6			100
K1	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35	Paddles	400
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35	Paddles	200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35	Paddles	400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35	Paddles	400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35		400
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35		200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35		400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35		400
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.25/1.30/1.35		400
	2 x 100 bc a	Z2	st. 1.25/1.30/1.35		200
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.25/1.30/1.35		400
	4 x 100 bc a	Z2	st. 1.25/1.30/1.35		400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			5200
Z1	63,5%	3300	
Z2	34,6%	1800	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,9%	100	
Z7	0,0%	0	

Week: 47	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 20-nov	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 vl met 1 arm)	Z1			300
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Techpaddles</i>	100
	2 x 50 (25 bijleggen voor- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Techpaddles</i>	100
	2 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Techpaddles</i>	100
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	<i>Toepassen van het 'perfecte' plaatje</i>	200
K1	6 x 75 (25 ss a : vl b- 50 bc)	Z1	r. 10"	<i>Zoomers 25 ss a : vl b = zo min mogelijk slagen maken</i>	450
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		100
	6 x 75 bc a	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	450
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		100
	6 x 75 (25 bc b zij- 25 rc- 25 bc)	Z1	r. 10"		450
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		100
Uit	100 keus	Z1			100

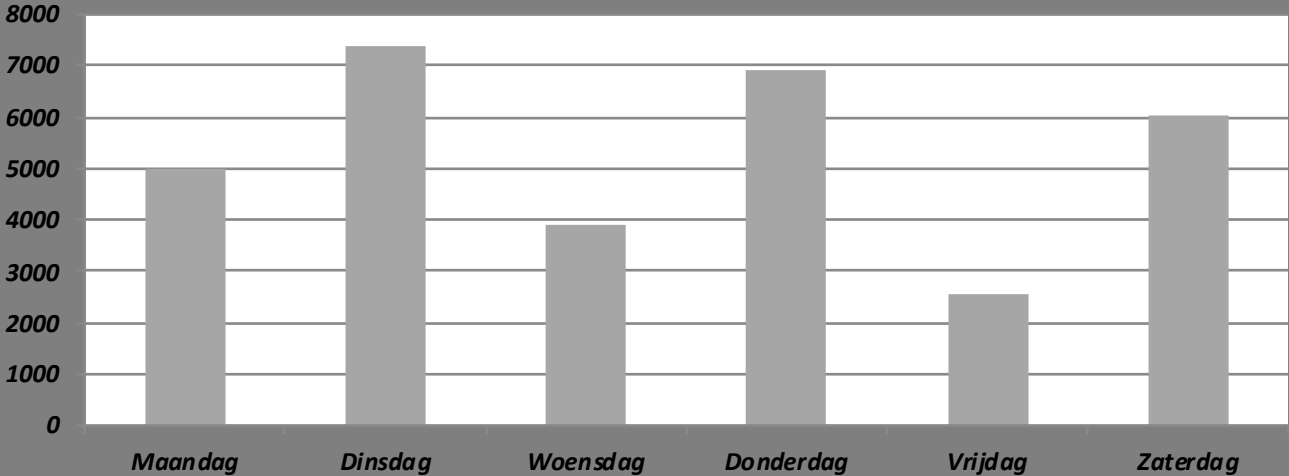
Totaal		2550
Z1	100,0%	2550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 47	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 21-nov	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		450
	200 keus- 3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		350
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek Paddles	300
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	500 bc	Z1		Zoomers	500
	8 x 150 bc	Z1		<i>na iedere 150m eruit klimmen en 3 keer optrekken</i>	1200
	500 bc	Z1		Zoomers	500
	6 x 100 bc	Z2	r. 20"	Propeller Paddles	600
Uit	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7			40
		Z1			60

Totaal		4600
Z1	66,5%	3060
Z2	32,6%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	40

Trainingsload



Totaal meters		26800
Z1	77,4%	#####
Z2	19,8%	5300
Z3	0,6%	150
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	220
Z7	1,5%	390

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	11,9%	3200
Elastiek	3,4%	900
Propeller	2,2%	600
Zoomers	12,9%	3450

