

Week: 48 Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
 Datum: 23-nov Accent: Duur
 Dag: Maandag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 50 b keus- 100 bc- 50 rc- 100 bc- 50 ss a : vl b	Z1			450
	4 x 25 fartlek	Z6	r. 5"	fartlek = 25 Z1 12,5 Z6 - 12,5 Z1 12,5 Z1 - 12,5 Z6 25 Z6	50
		Z1			50
	400 individuele invulling	Z1		Dit blokje gebruiken voor techniek oef, watergevoel oef,....	400
K1	500 (25 bc max hold- 475 bc Z1)	Z6	r. 30"	Met start vanaf de kant, na 25m drie diepe ademhalingen en dan door.	25
		Z1			475
	1000 bc a	Z1		Paddles	1000
	1000 (50 bc max hold- 950 bc Z1)	Z6	r. 30"	Met start vanaf de kant, na 50m drie diepe ademhalingen en dan door.	50
		Z1			950
	500 bc	Z1	r. 30"	Zoomers na ieder kp drie vl b onderwater in stroomlijnpositie	500
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
	1000 bc	Z1		Snorkel toepassen hoge elleboog	1000
Uit	4 x 25 fartlek- 50 bc b	Z6	r. 5"	fartlek = 25 Z1 12,5 Z6 - 12,5 Z1 12,5 Z1 - 12,5 Z6 25 Z6	50
		Z1			100

Totaal		5300
Z1	96,7%	5125
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	175
Z7	0,0%	0

Week: 48	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 24-nov	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 100 (25 scullen voor links- 25 scullen voor rechts- 50 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	4 x 50 (25 scullen voor + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel 2 of 3 keer per 25m vanuit scullen doorhalen met beide armen	200
K1	600 bc (400 Z1- 200 Z2)	Z1	r. 30"	<i>tempowisseling op gevoel zonder abrupt te versnellen</i>	400
		Z2			200
	400 bc a (300 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 30"	<i>idem</i>	300
		Z2			100
	1200 bc	Z1	r. 30"	Zoomers Paddles Snorkel	1200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	1000 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 30"		1000
	600 bc (300 Z1- 300 Z2)	Z1	r. 30"	<i>tempowisseling op gevoel zonder abrupt te versnellen</i>	300
	Z2			300	
	400 bc a (200 Z1- 200 Z2)	Z1	r. 30"	<i>idem</i>	200
		Z2			200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5600
Z1	78,6%	4400
Z2	21,4%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 48		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 25-nov		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (75 hs keus- 25 dolfijnen- 75 hs keus- 25 b keus)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1		<i>Dit blokje gebruiken voor techniek oef, watergevoel oef,....</i>	400
K1	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	60
	400 bc a	Z1			140
	3 x 100 (35 bc max hold- 65 keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	105
	3 x 200 bc	Z1	st. 2.55/3.00/3.05		195
	100 ws	Z1	st. 2.00		600
	2 x 200 bc a	Z1	st. 2.55/3.00/3.05		100
	100 ws				400
	4 x 50 (3 x max hold- 1 x max)	Z6	st. 3.00	<i>Telkens met start waarbij de snelheid per 50m opgebouwd wordt, de laatste 50m is "alles-wat-er-nog-in-zit".</i>	150
	3 x 200 bc	Z7	st. 2.50/2.55/3.00	Zoomers Paddles	50
	100 bc b zij/rc b	Z1	st. 2.00	Zoomers	600
	2 x 200 bc a	Z1	st. 2.50/2.55/3.00	Zoomers	100
					400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	89,7%	4035
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,7%	255
Z7	2,4%	110

Week: 48	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 26-nov	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (75 bc- 25 ss- 75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 vl)- 200 keus 4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z1 Z7 Z1	st. 1.30		500 60 140
K1	8 x 100 bc 5 x 100 bc 8 x 100 bc a 5 x 100 bc a 8 x 100 bc 5 x 100 bc 8 x 100 bc	Z1 Z2 Z1 Z2 Z1 Z2 Z1	st. 1.25/1.30/1.35	<i>Snorkel</i> <i>Snorkel</i> <i>Paddles</i> <i>Paddles</i>	800 500 800 500 800 500 800
	2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7 Z1	st. 1.30		30 70
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5600
Z1	71,6%	4010
Z2	26,8%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	90

Week: 48	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 27-nov	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

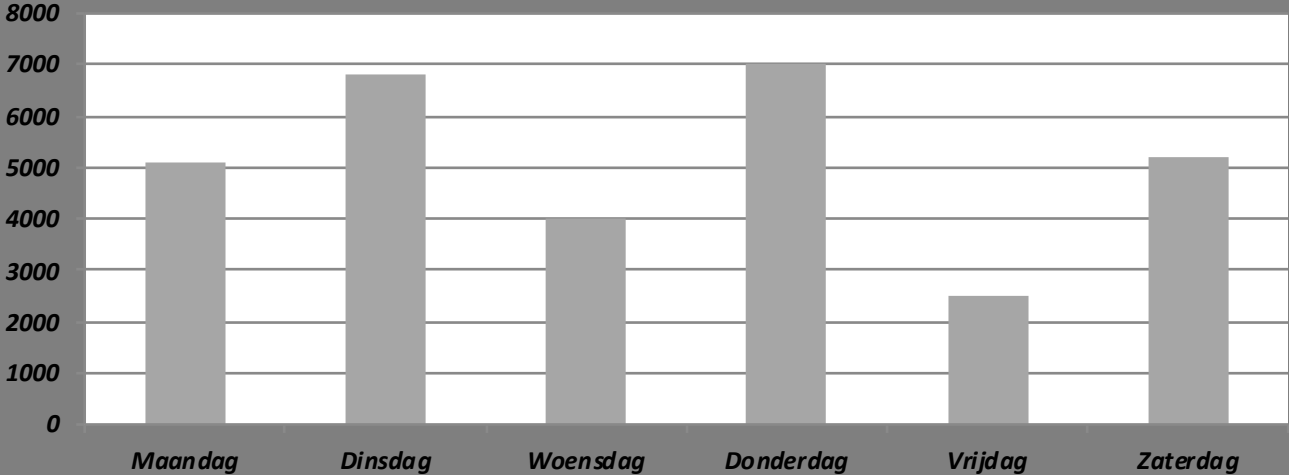
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 ows- 100 ws alfabet- 100 ws estafette- 100 ws	Z1		<i>vl = 1 arm vl</i>	400
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Techpaddles	100
	2 x 50 (25 bijleggen voor- 25 bc)	Z1	r. 5"	Techpaddles	100
	2 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Techpaddles	100
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	<i>Toepassen van het 'perfecte' plaatje</i>	200
K1	300 (25 drie vl b sl ow : 1 hs vl : 1 li arm vl : 1 re vl- 25 bc)	Z1		Zoomers	300
	6 x 75 bc a	Z1	r. 10"	Snorkel	450
	300 (25 rc b/bc b zij- 25 bc)	Z1		Zoomers na iedere 50m 10" bc b verticaal	300
	6 x 75 (25 vl- 25 srs- 25 bc)	Z1	r. 10"		450
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
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: 48		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 28-nov		Accent: Duur/kracht			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keus- 2 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 bc b (25 'aanzetten'- 25 Z1)	Z6	st. 1.15		100
		Z1			100
	200 keus- 2 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	2 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	200 bc a	Z1	r. 20"		200
	2 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	450 (25 bc-25 rc- 50 bc- 25 rc- 100 bc- 25 rc- 200 bc)- 100 bc b	Z1			550
	4 x 25 vl	Z2	st. 45"	Propeller	100
	2 x 100 bc	Z1	r. 20"	Propeller Paddles	200
	4 x 100 bc	Z2	r. 20"	Propeller Paddles verschil Z1 en Z2 zit in meer druk op het water	400
	450 (25 bc-25 vl- 50 bc- 25 vl- 100 bc- 25 vl- 200 bc)- 100 bc b	Z1		25 vl = ontspannen vl met 1 arm	550
	400 (25 bc Z2-25 rc Z1)	Z2		Sprintkoord (resistance)	200
		Z1			200
Uit	100 keus- 100 b	Z1			200

Totaal		4200
Z1	71,4%	3000
Z2	26,2%	1100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		27700	
Z1	83,3%	#####	
Z2	13,7%	3800	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,9%	530	
Z7	0,7%	200	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,8%	4100
Elastiek	4,3%	1200
Propeller	2,5%	700
Zoomers	12,3%	3400

