

Week: 50	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 07-dec	Accent: HIIT training
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
K1	200 keus	Z1			200
	2 Sets 4 x optrekken - 4 x medicine ball				
	50 bc max 200 loszwemmen	Z7 Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	100 400
K2	2 Sets 4 x optrekken				
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7 Z1		<i>Sprintkoord (resistance)</i>	50 50
	200 loszwemmen	Z1			400
	4 x medicine ball				
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7 Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50 50
	200 loszwemmen	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3000
Z1	86,7%	2600
Z2	3,3%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	100
Z7	6,7%	200

Week: 50	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 08-dec	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	100
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
	2 x 50 (25 bc li arm- 25 bc re arm)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	100
	2 x 50 bc	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	100
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
K1	6 x 100 bc a	Z1	r. 10"	<i>Paddles</i>	600
	100 ws	Z1			100
	600 (25 bc b zij- 75 bc)	Z1		<i>Zoomers na iedere 100m 10" bc b veritcaal in het water</i>	600
	100 ws	Z1			100
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	600
	100 ws	Z1			100
	600 (25 rc b- 75 bc)	Z1		<i>Zoomers na iedere 100m 10" bc b veritcaal in het water</i>	600
	100 ws	Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	100,0%	4100
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: 50		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 09-dec		Accent: HIIT training			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: Alle atleten dezelfde training (repeated sprints)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
K1	6 x 25 bc max	Z7	st. 35"		150
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
	6 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z7	st. 30"		120
		Z1			30
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
	8 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 30"		120
		Z1			80
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
	Uit	200 keus	Z1		

Totaal		3900
Z1	84,9%	3310
Z2	2,6%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	10,0%	390

Week: 50 Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
 Datum: 10-dec Accent: Duur
 Dag: Donderdag Bijzonderheden:

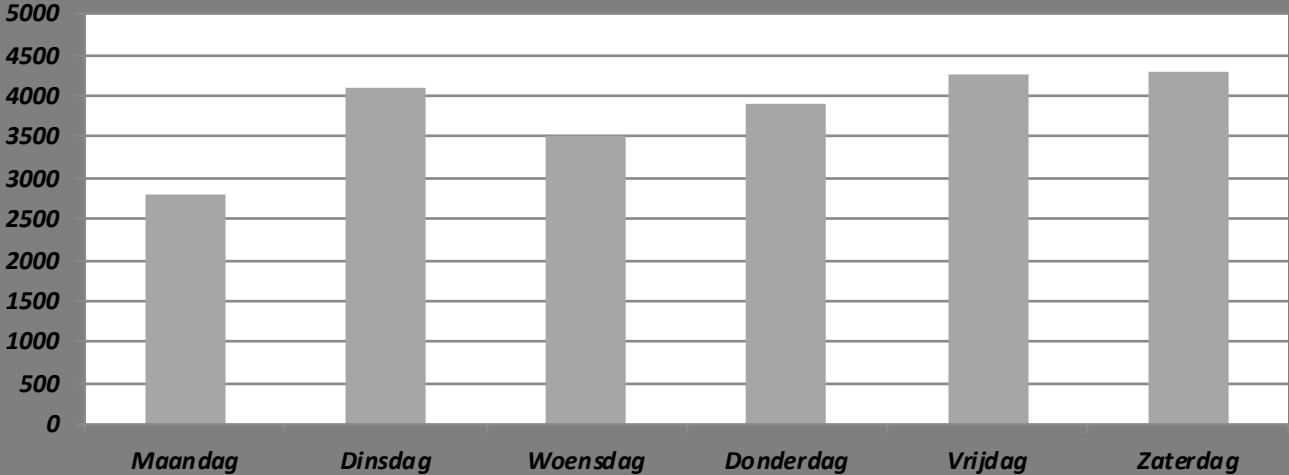
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 bc	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	100
	2 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 (25 vl 1 arm- 25 rc)	Z1			100
	2 x 50 bc	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	100
	2 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 (25 dolfijnen- 25 rc)	Z1			100
K1	4 x 200 bc a	Z1	r. 15"	<i>Paddles</i>	800
	6 x 150 bc	Z1	r. 15"	<i>Zoomers</i>	900
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"		600
	8 x 50 bc a	Z1	r. 10"	<i>Elastiek</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	100,0%	3900
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: 50		Tijdstip: 13.30 - 15.00 uur			
Datum: 11-dec		Accent: HIIT training			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden: Vandaag beginnen we eerder met de training!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
K1	200 keus	Z1			200
	100 bc max onderbroken (als 4 x 25m)		r. 5"	Eerste 25m met start vanaf het blok	100
	400 loszwemmen	Z1		plus 2' passief herstel	400
	100 bc max onderbroken (als 4 x 25m)		r. 5"	Eerste 25m met start vanaf het blok	100
	400 loszwemmen	Z1		plus 2' passief herstel	400
	75 bc max onderbroken (als 3 x 25m)		r. 5"	Eerste 25m met start vanaf het blok	75
325 loszwemmen	Z1		plus 2' passief herstel	325	
50 bc max onderbroken (als 2 x 25m)		r. 5"	Eerste 25m met start vanaf het blok	50	
Uit	100 keus	Z1			100

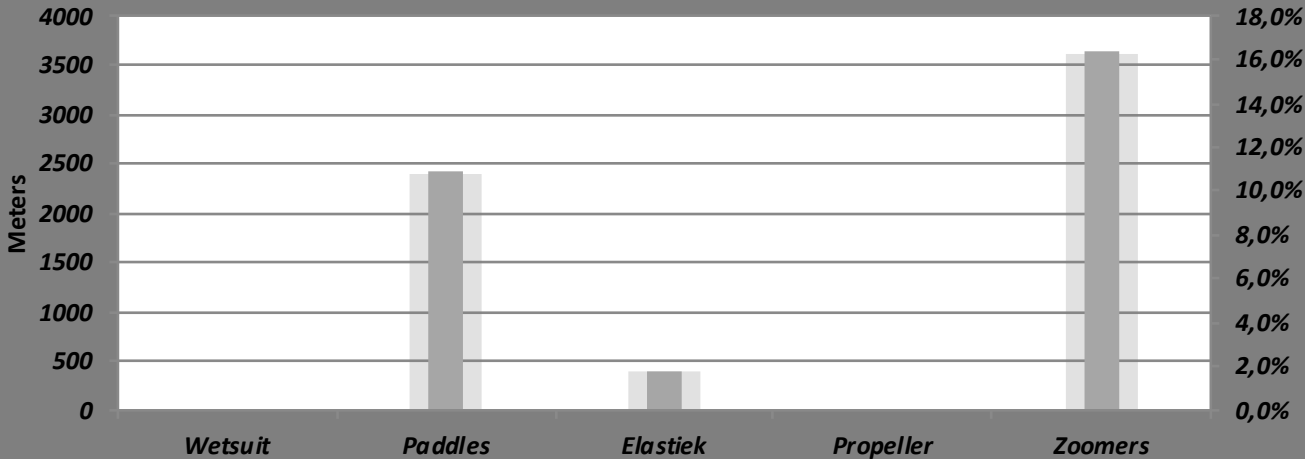
Totaal		2950
Z1	82,2%	2425
Z2	3,4%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	11,0%	325
Z6	3,4%	100
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		22050	
Z1	92,7%	#####	
Z2	1,8%	400	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	1,5%	325	
Z6	1,4%	300	
Z7	2,7%	590	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	10,9%	2400
Elastiek	1,8%	400
Propeller	0,0%	0
Zoomers	16,3%	3600



Week: 50 Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
 Datum: 07-dec Accent: HIIT training
 Dag: Maandag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
K1	YK / GP				
	6 x 200 bc		st. 3.15	<i>Doeltijd 2.12-2.14</i>	1200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	1200
	MvdS				
	2 Sets				
	5 x 100 bc		st. 1.20	<i>Doeltijd 1.02-1.03</i>	
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	Snorkel	
	400 bc a	Z1			
Uit	100 bc b	Z1			100
<i>Totaal MvdS 3700m</i>					

Totaal		4100
Z1	65,9%	2700
Z2	2,4%	100
Z3	0,0%	0
Z4	29,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 50		Tijdstip: 13.30 - 15.00 uur			
Datum: 11-dec		Accent: HIIT training			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden: Vandaag beginnen we eerder met de training!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag) 4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z1 Z2 Z1	st. 1.20		600 100 100
	200 bc a 4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z1 Z6 Z1	st. 1.20		200 100 100
	200 keus	Z1			200
K1	YK / GP 3 Sets 300 bc 200 bc		st. 4.30 st. 3.30	<i>Doeltijd 3.28-3.32</i> <i>Doeltijd 2.12-2.14</i>	900 600
K2	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc) 4 x 50 bc 'Perfect' 3 x 200 (2 x bc- 1 x bc a)	Z1 Z1 Z1	r. 5" r. 5" st. 2.55	Snorkel Techpaddles Snorkel Techpaddles Paddles	200 200 600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4000
Z1	57,5%	2300
Z2	2,5%	100
Z3	0,0%	0
Z4	37,5%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0