

Week: 14 Tijdstip:
 Datum: 06-apr Accent: Duur
 Dag: Dinsdag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<i>Snorkel Paddles</i>	400
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	<i>Snorkel Paddles</i>	800
	1 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4			100
	100 ws- 100 bc b	Z1			200
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.00		400
	4 x 200 bc	Z2	st. 2.55-3.00		800
	1 x 200 bc "makkelijk hard"	Z4			200
	100 ws- 100 bc b	Z1			200
	2 x 50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1			60
	2 x 50 (20 bc b max- 30 bc b Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1			60
	Uit	100 keus	Z1		

Totaal			4400
Z1	55,0%	2420	
Z2	36,4%	1600	
Z3	0,0%	0	
Z4	6,8%	300	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,8%	80	

Week: 14		Tijdstip:		Duur	
Datum: 07-apr		Accent:		Bijzonderheden:	
Dag: Woensdag					
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
	2 x 50 (25 bc b max- 25 bc b Z1)	Z7	st. 1.15		50
		Z1			50
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1			60
K1	2 Sets			Paddles	
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"		1600
	1 x 400 bc a	Z1	r. 30"		800
	2 x 300 bc	Z1	r. 30"		1200
	100 rc/srs	Z1			200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4900
Z1	97,1%	4760	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,0%	50	
Z7	1,8%	90	

Week: 14	Tijdstip:
Datum: 09-apr	Accent: Duur met sprints
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 300 (50 bc a- 50 bc b)- 200 ws	Z1			700
K1	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 'superman' Z1)	Z7	st. 1.15	Slagfrequentie omhoog pushen	80
		Z1			120
	7 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.10	Snorkel	1400
	3 x 50 bc max hold- 50 rc Z1	Z6	st. 1.30	Per 50m het tempo iets opbouwen	150
		Z1			50
	7 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.10	Paddles	1400
	3 x 50 bc max hold- 50 rc Z1	Z6	st. 1.30	Per 50m het tempo iets opbouwen	150
		Z1			50
Uit	100 bc b	Z1			100

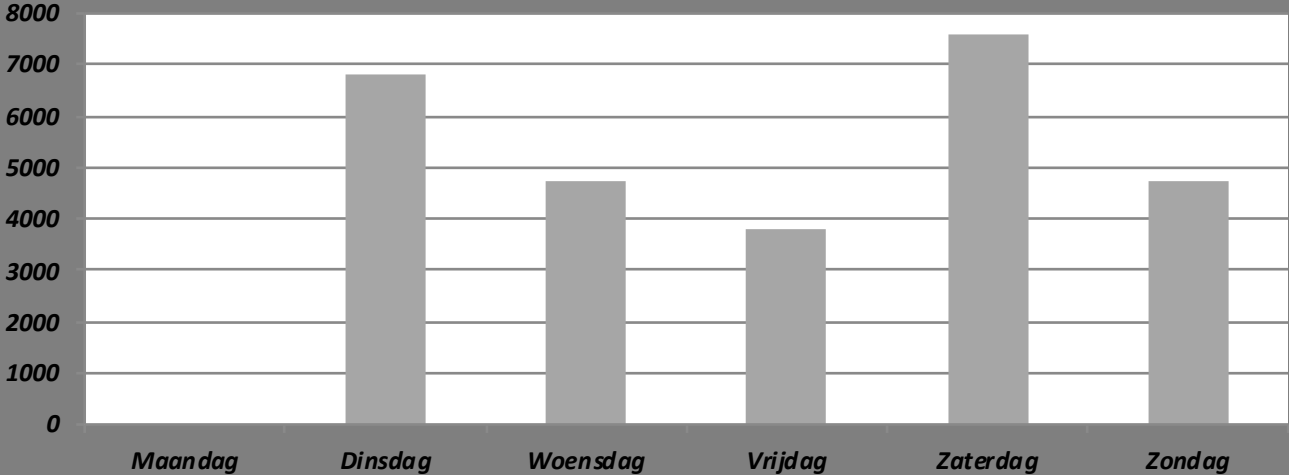
Totaal		4200
Z1	91,0%	3820
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,1%	300
Z7	1,9%	80

Week: 14 Tijdstip:
 Datum: 11-apr Accent: Duur
 Dag: Zondag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus	Z1			300
	4 x 50 bc b (25 Z2- 25 Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
	4 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	Z6	st. 1.20		80
		Z1			120
K1	800 bc	Z1	r. 45"	<i>Paddles Snorkel</i>	800
	800 bc a	Z1	r. 45"		800
	600 bc	Z1	r. 45"		600
	4 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	Z6	st. 1.20		80
		Z1			120
	800 bc a	Z1	r. 45"	<i>Zoomers Snorkel</i>	800
	600 bc	Z1			600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	94,6%	4540
Z2	2,1%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	160
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		22300	
Z1	79,6%	17740	
Z2	10,3%	2300	
Z3	2,7%	600	
Z4	4,0%	900	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,3%	510	
Z7	1,1%	250	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	22,4%	5000	
Elastiek	0,0%	0	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	2,7%	600	

