

Week: 20	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 17-mei	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	6 x 50 (25 bc b/bc max hold- 25 Z1)	Z6	st.1.20	<i>oneven = bc b - even = bc</i>	150
	200 bc a	Z1			150
		Z1			200
K2	2 Sets				
	3 x 100 bc		st. 1.20/1.25/1.30	<i>Gr 1. 1.06-1.07 Gr 2. 1.09-1.11 Gr 3. 1.12-1.14</i>	600
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40	<i>Gr 1. 4.41-4.47 Gr 2. 4.53-5.03 Gr 3. 5.06-5.15</i>	800
	400 bc			<i>Gr 1. 4.54-5.00 Gr 2. 5.12-5.22 Gr 3. 5.20-5.26</i>	800
	100 rc/srs	Z1			200
	400 bc a	Z1			800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	50,0%	2350
Z2	17,0%	800
Z3	17,0%	800
Z4	12,8%	600
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	150
Z7	0,0%	0

Week: 20		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 18-mei		Accent: Duur			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: Inzwemmen en K1 met WETSUIT!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 ss a : vl b)	Z1		Wetsuit	400
	6 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Wetsuit Snorkel ondanks "weerstand" wetsuit hoge elleboog plaatsen	300
K1	500 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles Snorkel	500
	500 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit	500
	500 bc a	Z1	r. 30"	Wetsuit Elastiek	500
	500 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Snorkel	500
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6		Wetsuit met start vanaf de kant	50
		Z1		Wetsuit	50
K2	4 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.20	Snorkel	600
	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.15-2.20		600
	4 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.20	Paddles	600
	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.15-2.20		600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal 5300		
Z1	99,1%	5250
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,0%	0

Week: 20	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 19-mei	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 rc/ss- 100 bc b- 100 ws- 100 bc 400 individuele invulling	Z1 Z1			500 400
K1	6 x 75 (20 bc max- 55 keus Z1)	Z7	st. 1.40		120
	6 x 200 (25 vl- 175 bc)	Z1			330
	6 x 200 (25 vl- 175 bc)	Z1	st. 3.00-3.10		1200
	3 x 150 (50 bc max hold- 100 keus Z1)	Z6	st. 3.30	<i>met start vanaf de kant</i>	150
	6 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10	Paddles	300
	2 x 100 bc "makkelijk hard"		st. 4.00	<i>met start vanaf de kant</i>	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	89,6%	4030
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	4,4%	200
Z6	3,3%	150
Z7	2,7%	120

Week: 20	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 20-mei	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 4 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1)	Z1 Z7 Z1	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	600 100 300
K1	2 Sets 2 x 50 bc 3 x 50 bc 4 x 50 bc 5 x 50 bc 100 rc/srs 300 bc a- 200 bc- 100 bc b	Z4 Z4 Z4 Z4 Z1 Z1	st. 40" st. 45" st. 50" st. 55"		200 300 400 500 200 1200
K2	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek <i>ondanks vermoeidheid de focus op ritme</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

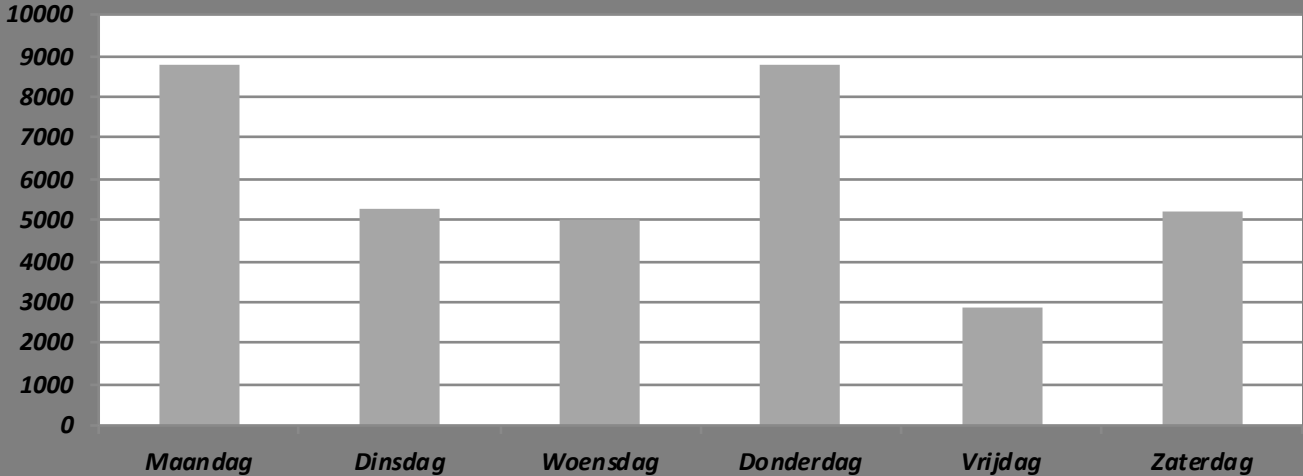
Totaal		4300
Z1	55,8%	2400
Z2	9,3%	400
Z3	0,0%	0
Z4	32,6%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100

Week: 20	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 22-mei	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 Sets				
	4 x 150 (50 vl- 100 bc)	Z1	r. 20"	<i>Elastiek focus op ritme!</i> Paddles	1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"		600
	600 bc	Z1	r. 30"		1200
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			400
Uit	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100

Totaal		4500
Z1	84,4%	3800
Z2	15,6%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		26200	
Z1	79,1%	20730	
Z2	7,3%	1900	
Z3	3,1%	800	
Z4	7,6%	2000	
Z5	0,8%	200	
Z6	1,3%	350	
Z7	0,8%	220	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	10,7%	2800	
Paddles	13,4%	3500	
Elastiek	5,7%	1500	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	0,0%	0	

