

Week: 23	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 07-jun	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	4 x 50 (25 bc b/bc versnelling- 25 Z1)	Z6	st. 1.20	<i>oneven = bc b / even = bc</i>	100
		Z1			100
K1	<b>3 Sets</b>				
	100 bc "makkelijk hard"		st. 1.30	<i>Met start vanaf de kant</i>	300
	400 bc		st. 5.30/5.40/5.50	<i>Gr 1. 4.41-4.47   Gr 2. 4.53-5.03   Gr 3. 5.06-5.15</i>	1200
	2 x 200 bc		st. 2.45/2.50/2.55	<i>Gr 1. 2.14-2.17   Gr 2. 2.20-2.26   Gr 3. 2.26-2.30</i>	1200
	200 keus	Z1			600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4200
Z1	33,3%	1400
Z2	0,0%	0
Z3	28,6%	1200
Z4	28,6%	1200
Z5	7,1%	300
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: <b>23</b>	Tijdstip: <b>14.00 - 15.30 uur</b>
Datum: <b>08-jun</b>	Accent: <b>Duur</b>
Dag: <b>Dinsdag</b>	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individule invulling	Z1			400
K1	1200 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	1200
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	500 (25 bc max hold- 25 rc- 200 bc- 25 vl- 25 rc- 200 bc)	Z6			25
	800 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	600 bc a	Z1			600
Uit	2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.20		30
		Z1			70

Totaal			5100
Z1	98,9%	5045	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,5%	25	
Z7	0,6%	30	

Week: 23	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 09-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)	Z1			300
	300 (50 a- 25 b)	Z1			300
K1	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc lange slagen)	Z7	st. 1.15	bc 'spinnen' = slagfr > 60 sl/min	60
		Z1			140
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30		50
		Z1			50
	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.10-2.20		600
	100 ws	Z1			100
	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.10-2.20		600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant	100
	3 x 150 bc	Z1	st. 2.10-2.20	<b>Paddles</b>	450
	100 ws	Z1			100
	3 x 150 bc	Z1	st. 2.10-2.20	<b>Paddles</b>	450
	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z7	st. 30"	<b>Repeated sprints</b>	160
		Z1			40
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3700
Z1	88,6%	3280
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	150
Z7	7,3%	270

Week: <b>23</b>	Tijdstip: <b>14.00 - 15.30 uur</b>
Datum: <b>10-jun</b>	Accent: <b>Mixed</b>
Dag: <b>Donderdag</b>	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	800
K1	28 x 40 bc (3 x Z1- 1 x hard)	<b>Z1</b>	st. 35"-40"	<b>Wetsuit</b>	840
				<b>Wetsuit</b>	280
	18 x 40 bc (2 x Z1- 1 x hard)	<b>Z1</b>	st. 35"-40"	<b>Wetsuit Paddles</b>	480
				<b>Wetsuit Paddles</b>	240
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	8 x 40 bc a (1 x Z1- 1 x hard)	<b>Z1</b>	st. 40"-45"	<b>Wetsuit Elastiek</b>	160
				<b>Wetsuit Elastiek</b>	160
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	2 x 80 (40 bc max hold- 40 rc Z1)	<b>Z6</b>	st. 2.00	<b>Wetsuit</b>	80
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	80
Uit	80 keus	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	80

Totaal		4400
<b>Z1</b>	<b>55,5%</b>	<b>2440</b>
<b>Z2</b>	<b>27,3%</b>	<b>1200</b>
<b>Z3</b>	<b>0,0%</b>	<b>0</b>
<b>Z4</b>	<b>15,5%</b>	<b>680</b>
<b>Z5</b>	<b>0,0%</b>	<b>0</b>
<b>Z6</b>	<b>1,8%</b>	<b>80</b>
<b>Z7</b>	<b>0,0%</b>	<b>0</b>

Week: 23	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 11-jun	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 vl 1 arm)	Z1			400
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		200
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	400
	4 x 75 (25 hondjes kort- 50 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	600
	200 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1			400
	100 bc b- 100 (25 rc b- 25 vl b rug)	Z1			400
Uit	100 keus	Z1			100

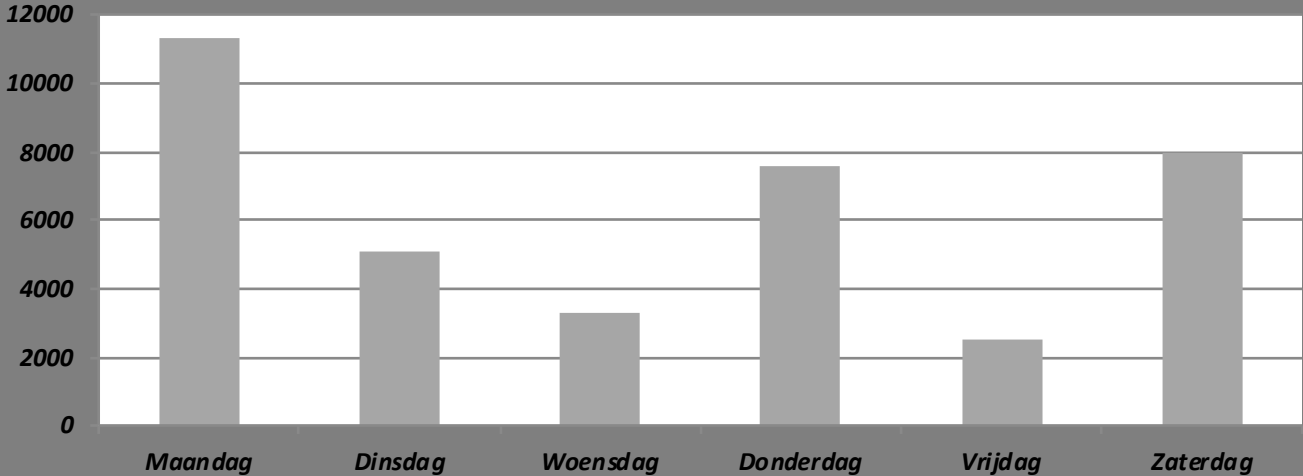
<b>Totaal</b>		<b>2500</b>
Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 23	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 12-jun	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individule invulling	Z1			400
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 25 bc a	Z4	st. 25"-30"	<i>Elastiek</i>	100
	400 bc	Z1			400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 25 bc a	Z4	st. 25"-30"	<i>Elastiek</i>	100
	600 bc a	Z1			600
	6 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Propeller</i>	300
	4 x 50 bc	Z3	r. 15"	<i>Propeller</i>	200
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		100
	400 bc	Z1			400
	6 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Propeller</i>	300
	4 x 50 bc	Z3	r. 15"	<i>Propeller</i>	200
4 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		100	
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4800</b>
Z1	50,0%	2400
Z2	25,0%	1200
Z3	16,7%	800
Z4	4,2%	200
Z5	0,0%	0
Z6	4,2%	200
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24700	
Z1	69,1%	17065	
Z2	9,7%	2400	
Z3	8,1%	2000	
Z4	8,4%	2080	
Z5	1,2%	300	
Z6	2,2%	555	
Z7	1,2%	300	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	17,8%	4400
Paddles	17,1%	4220
Elastiek	6,2%	1520
Propeller	4,0%	1000
Zoomers	0,0%	0

