

Week: 24	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 14-jun	Accent: Mixed (EK atleten kort)
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7	st. 2.30	Telkens met start vanaf de kant	100
		Z1			300
K2	<b>EK atleten 1 set / overige 2 sets</b>				
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30	Opbouwen op gevoel!	800
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.35		800
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.40		800
	400 bc a	Z1			800
Uit	200 keus	Z1			200

EK atleten = 3000m

Totaal		4600
Z1	45,7%	2100
Z2	17,4%	800
Z3	17,4%	800
Z4	17,4%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Week: 24		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 15-jun		Accent: Duur met sprints			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: EK atleten zwemmen uit na K1.			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 bc/rc- 200 bc a- 100 b keus	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	6 x 75 (15 bc 'spinnen'/25 bc max hold- overige keus Z1)	Z7	st. 1.45	<i>oneven = 15 bc 'spinnen'</i> <i>even = 25 bc max hold, sprinten met behoud van techniek/controle</i>	45
		Z6			75
		Z1			330
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.15	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
	2 x 50 bc max hold	Z7			50
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>Met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.15	<b>Snorkel</b>	800
K2	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z7	st. 30"	<i>Repeated sprints</i>	160
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.15	<b>Snorkel Paddles</b>	40
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.15	<b>Snorkel Paddles</b>	800
Uit	100 keus	Z1			100

EK atleten = 3350m

Totaal		4350
Z1	90,1%	3920
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	175
Z7	5,9%	255

Week: 24		Tijdstip:			
Datum: 16-jun		Accent:		Duur (openwater)	
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:		Vandaag zelfstandig zwemtraining in openwater/Heinsberg	
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	4500 duur	Z1		Wetsuit	4500

Totaal			4500
Z1	100,0%	4500	
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: 24	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 17-jun	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	<b>3 Sets</b>				
	4 x 25 bc max	Z7	st. 30"	<i>Repeated sprints</i>	300
	400 bc			<i>Gr 1. 4.42-4.48 / Gr 2. 4.54-5.06 / Gr 3. 5.08-5.16</i>	1200
	100 rc/srs	Z1			300
	400 bc a	Z1			1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4000
Z1	62,5%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	30,0%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	7,5%	300

Week: 24	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 18-jun	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

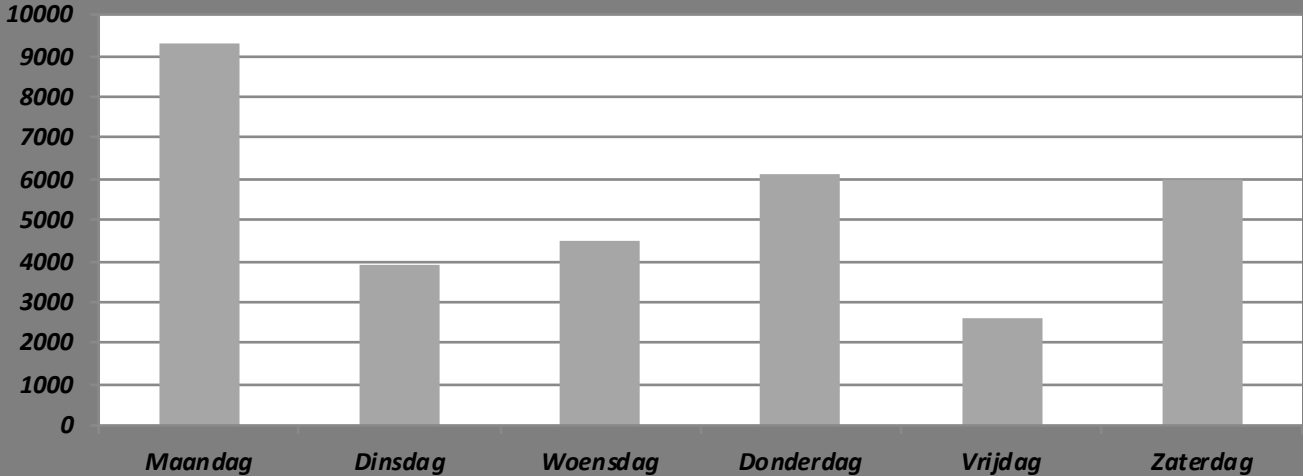
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"	Zo ontspannen mogelijk blijven onder water	200
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> <b>Techpaddles</b>	200
	4 x 50 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> focus op hoge elleboog plaatsen	200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> <b>Paddles</b>	200
	4 x 50 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> focus op hoge elleboog plaatsen	200
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15		100
		Z1			100
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> <b>Techpaddles</b>	200
4 x 50 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> focus op hoge elleboog plaatsen	200	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		2500
Z1	96,0%	2400
Z2	4,0%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 24		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 19-jun		Accent: Duur/kracht			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 300 (50 bc a- 25 bc b) 8 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1 Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	600 400
K1	8 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Propeller</i>	400
	6 x 50 bc	Z3	r. 15"	<i>Propeller</i>	300
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Technisch sprinten met behoud van controle</i>	100
	500 bc a	Z1			500
	8 x 25 vl	Z2	st. 35"		200
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Technisch sprinten met behoud van controle</i>	100
	500 bc a	Z1			500
	8 x 50 bc a 6 x 50 bc a 4 x 25 bc max hold	Z2 Z3 Z6	r. 10" r. 15" st. 45"	<i>Elastiek</i> <i>Elastiek</i> <i>Technisch sprinten met behoud van controle</i>	400 300 100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4100
Z1	53,7%	2200
Z2	24,4%	1000
Z3	14,6%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,3%	300
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24050	
Z1	73,3%	17620	
Z2	7,9%	1900	
Z3	10,8%	2600	
Z4	3,3%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,0%	475	
Z7	2,7%	655	

% van totale omvang   meters			
Wetsuit	18,7%	4500	
Paddles	7,5%	1800	
Elastiek	2,9%	700	
Propeller	2,9%	700	
Zoomers	0,0%	0	

