

Week: 26	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 28-jun	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1			500
	6 x 50 (25 vl b- 25 bc b)	Z1	r. 10"	Zoomers	300
	300 keus	Z1			300
K1	3 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1)	Z7		<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	75
	3 Sets				
	100 bc		st. 1.30-1.35	<i>Doeltijd = 400 bc 'wedstrijdtempo : 4</i>	300
	200 bc		st. 2.55-3.05	<i>Doeltijd = 400 bc 'wedstrijdtempo : 2</i>	600
	400 bc 'wedstrijdtempo'				1200
	100 keus	Z1			300
Uit	4 x 50 (25 'eigen' ontspanningsoefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200

Totaal		4000
Z1	45,6%	1825
Z2	0,0%	0
Z3	7,5%	300
Z4	45,0%	1800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	75

Week: 26	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 29-jun	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	Zoomers	600
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	3 x 200 bc	Z1	r. 15"	Paddles	600
	1000 bc a	Z1			1000
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	25
	50 bc max hold	Z7			25
		Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			5300
Z1	98,6%	5225	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,9%	50	
Z7	0,5%	25	

Week: 26		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 30-jun		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning als voorbereiding op de sprints</i>	300
K1	6 x 75 (25 bc max hold- 50 bc Z1)	Z6	st. 2.00	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			300
	5 x 300 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel	1500
	6 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.30	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	120
		Z1			180
	4 x 150 bc	Z1	r. 15"	Snorkel Paddles	600
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3900
Z1	91,8%	3580	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,8%	150	
Z7	4,4%	170	

Week: 26	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 01-jul	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws	Z1			200
	100 bc- 100 (25 ss a : bc b- 25 rc b)	Z1		Zoomers	200
	100 bc- 4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		200
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.15		100
		Z1			100
	400 bc a	Z1			400
	8 x 100 bc max 400 bc	Z5	st. 2.00	<i>Telkens met start vanaf de kant, gemiddeld zo hard mogelijk over 8 x Gr 1. 4.42-4.48 / Gr 2. 4.54-5.06 / Gr 3. 5.08-5.16</i>	800 400
	100 rc/srs	Z1			100
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3800
Z1	65,8%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	10,5%	400
Z4	0,0%	0
Z5	21,1%	800
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 26	Tijdstip:
Datum: 02-jul	Accent: Duur/herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: Openwater wetsuit

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	2500m	Z1		<i>Wetsuit</i>	2500

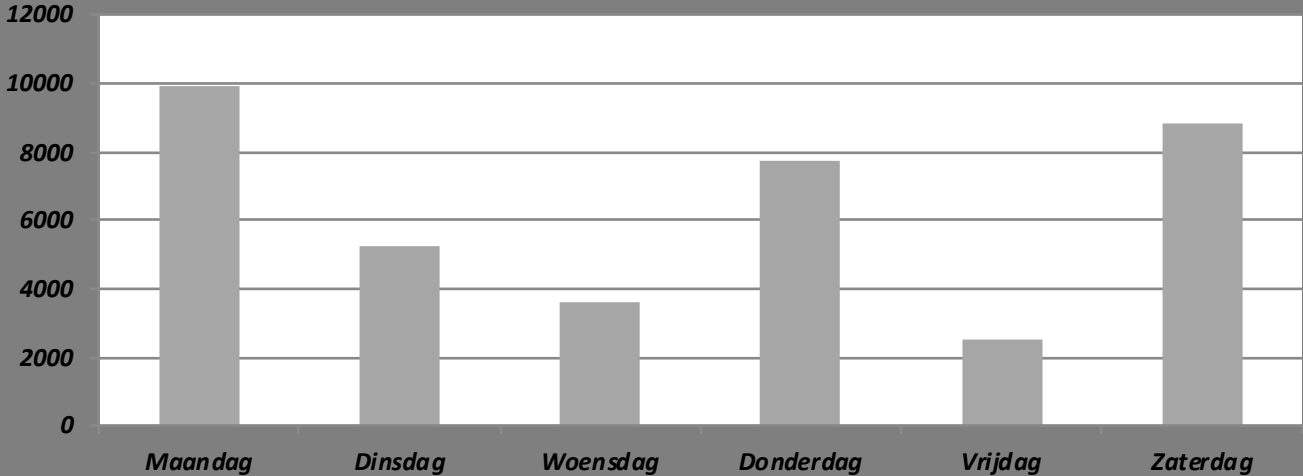
Totaal			2500
Z1	100,0%	2500	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 26	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 03-jul	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	3 Sets				
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	1200
	6 x 50 (25 vl- 25 bc)	Z2	st. 50"-55"		900
	4 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Propeller</i>	600
	400 bc a	Z1			1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	44,9%	2200
Z2	30,6%	1500
Z3	24,5%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24400	
Z1	73,1%	17830	
Z2	6,1%	1500	
Z3	7,8%	1900	
Z4	7,4%	1800	
Z5	3,3%	800	
Z6	1,2%	300	
Z7	1,1%	270	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	10,2%	2500
Paddles	4,9%	1200
Elastiek	4,9%	1200
Propeller	2,5%	600
Zoomers	4,5%	1100

