

Week: 28	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 12-jul	Accent: Duur/herstel - Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 bc b)	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	5 x 200 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel Paddles</b>	1000
	4 x 200 bc a	Z1	r. 15"		800
	5 x 200 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel Zoomers</b>	1000
	4 x 200 bc a	Z1	r. 15"		800
	<b>MvdS / QS / JC</b>				
	3 x 200 bc "hard"	Z5	st. 4.00	<i>met start vanaf de kant</i>	
	400 bc a	Z1			
	6 x 200 bc	Z4	st. 3.00	<b>Paddles</b>	
	400 bc a- 400 bc	Z1			
Uit	200 keus	Z1			200

MvdS / QS / JC = 4000m

Totaal		4600
Z1	100,0%	4600
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: 28	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 13-jul	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	300 (25 vl/rc/ss- 75 bc)	Z1	r. 30"		300
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	800
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	1000 bc a	Z1			1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5000
Z1	96,0%	4800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	200
Z7	0,0%	0

Week: 28		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 14-jul		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 hs- 25 b keus)- 200 ws- 100 bc a	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	6 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	120
		Z1			180
	3 x 300 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	900
	2 x 50 (25 Z1- 25 max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"		1200
	3 x 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			150
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3950
Z1	90,6%	3580	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	5,1%	200	
Z7	4,3%	170	

Week: 28		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 15-jul		Accent: Mixed/tempoduur			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	6 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	8 x 400 bc opbouwend	Z1	st. 5.30	Gr 1. 5.20 --> 4.40	800
		Z2	st. 5.40	Gr 2. 5.30 --> 4.52	1600
		Z3	st. 5.50	Gr 3. 5.40 --> 5.05	800
	<b>MvdS</b> <b>4 Sets</b> 200 bc max onderbroken 600 keus	Z5		Eerste 50m met start vanaf de kant, 4 x 50 max P. 10"	
Uit	100 keus	Z1			100
<b>Totaal MvdS = 4400m</b>					

Totaal		4400
Z1	45,5%	2000
Z2	36,4%	1600
Z3	18,2%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 28      Tijdstip:  
 Datum: 16-jul      Accent:      Duur (openwater)  
 Dag: Vrijdag      Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
3500m bc	Z1		Wetsuit	3500

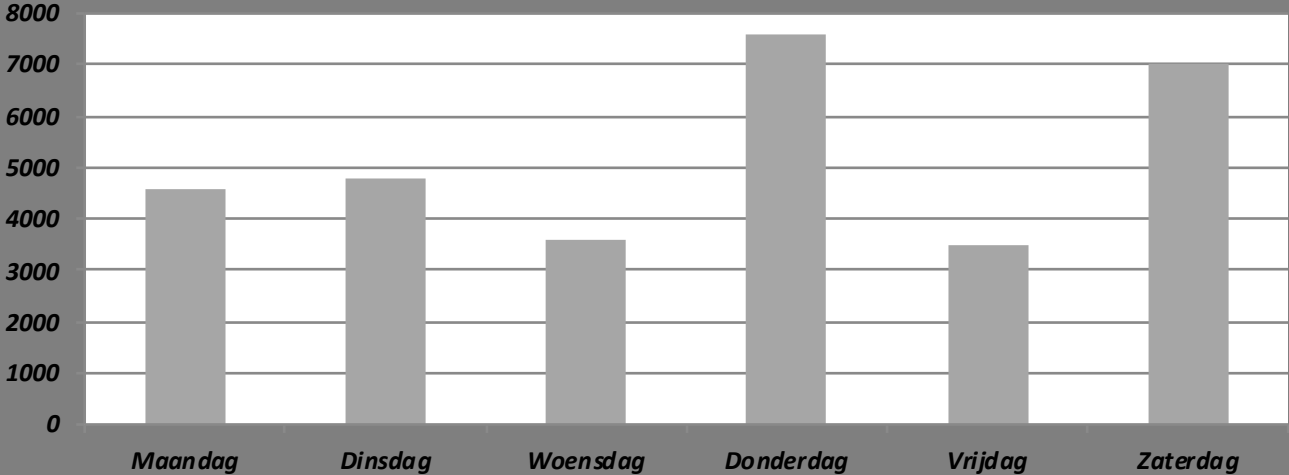
<b>Totaal</b>			<b>3500</b>
Z1	100,0%	3500	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 28	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 17-jul	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	<b>2 Sets</b>				
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		400
	400 bc a	Z1	r. 30"		800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	800
	400 bc a	Z1	r. 30"		800
	8 x 50 bc	Z2	r. 20"	<i>Propeller</i>	800
	400 bc a	Z1			800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	60,0%	3000
Z2	40,0%	2000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		26450
Z1	81,2%	21480
Z2	13,6%	3600
Z3	3,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	400
Z7	0,6%	170

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	13,2%	3500
Paddles	10,2%	2700
Elastiek	3,0%	800
Propeller	3,0%	800
Zoomers	3,8%	1000

