

Week: 03	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 18-jan	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (75 bc-25 keus) - 4 x 50 (25 scullen- 25 bc)	Z1	r. 10"	Scullen in verschillende posities	500
	3 x 100 ws - 4 x 50 (25 eigen techniek - 25 bc)	Z1	r. 10"	Focus op eigen aandachtspunten	500
K1	6 x 200 (oneven bc - even bc a)	Z1	r. 20"		1200
	1000 bc	Z1	r. 40"		1000
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35	Paddles	400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35		400
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.25/1.30/1.35		400
Uit	100 bc b	Z1			100

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: 03	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 19-jan	Accent: Duur met sprints
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 b keus	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 Sets 50 bc max hold 200 bc a	Z6 Z1		<i>met start vanaf het blok, gecontroleerd hard zwemmen!</i>	200 800
K2	3 Sets 3 x 50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.45	20 bc max = zonder ademen	180
	400 bc	Z1		Paddles	270 1600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4050
Z1	90,6%	3670
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,9%	200
Z7	4,4%	180

Week: 03	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 21-jan	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 vl 1 arm)- 100 ws- 200 (25 bc- 25 bc b zij)	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	1800 bc a (25 "makkelijk hard"- 1775 Z1)	Z6	r. 60"	Paddles Snorkel	25
		Z1		Paddles Snorkel	1775
	300 bc	Z2	r. 30"	<i>Op gevoel Z2 zwemmen dus zonder doeltijd!</i>	300
	1400 bc (25 "makkelijk hard"- 1375 Z1)	Z6	r. 60"	Zoomers Snorkel	25
		Z1		Zoomers Snorkel	1375
	300 bc	Z2	r. 30"	<i>Op gevoel Z2 zwemmen dus zonder doeltijd!</i>	300
	1000 bc (25 "makkelijk hard"- 975)	Z6			25
		Z1			975
Uit	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7			40
		Z1			60

Totaal			5800
Z1	87,7%	5085	
Z2	10,3%	600	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,3%	75	
Z7	0,7%	40	

Week: 03	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 22-jan	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (75 bc - 25 dolfijnen)	Z1			300
	3 x 100 (ws - ows - ws alfabetische volgorde)	Z1	r. 10"		300
K1	3 x 50 (25 scullen buikligging - 25 bc)	Z1	r. 5"	Voor - midden - achter	150
	150 bc a	Z1	r. 10"		150
	3 x 50 (25 scullen rugligging - 25rc)	Z1	r. 5"		150
	150 bc a	Z1	r. 10"		150
K2	3 x 100 (25 doorhaal scullen - 75bc)	Z1	r. 10"		300
	4 x 200 (oneven bc a - even 100 ws/100 bc)	Z1	r. 20"	ws = vl a : bc b - rc - ss a : bc b - bc	800
	3 x 100 (25 doorhaal arm voor arm - 75 bc)	Z1	r. 10"		300
	2 x 300 (25vl- 75bc- 25rc- 75bc- 25ss- 75bc)	Z1	r. 20"		600
Uit	100 keus	Z1			100

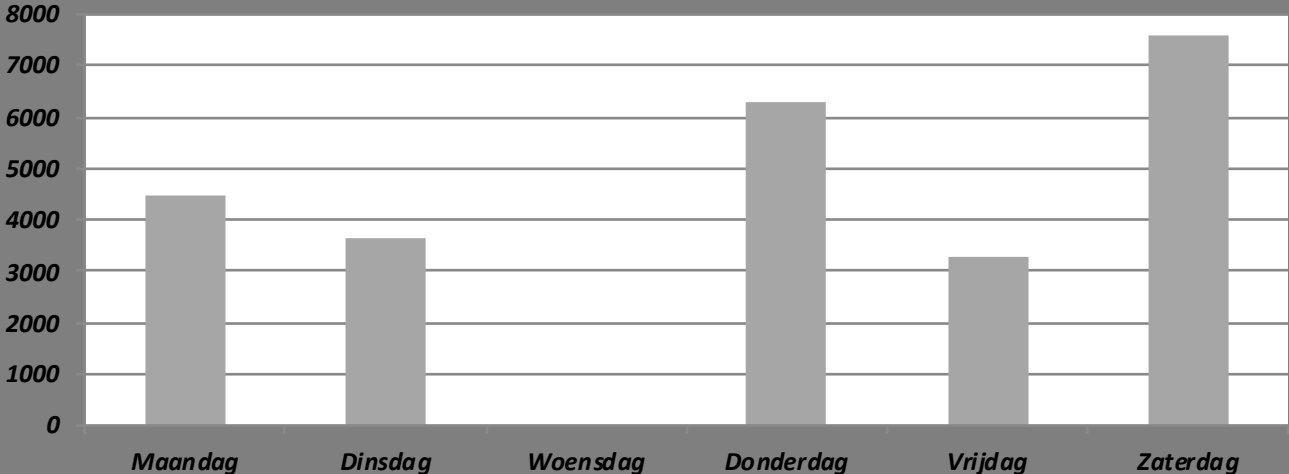
Totaal		3300
Z1	100,0%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 03	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 23-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	6 x 50 (oneven = 25 vl Z2-25 rc Z1/ even = 50 vl Z2)	Z2	st. 60"		225
		Z1			75
	300 bc	Z1	r. 20"		300
	6 x 50 (oneven = 25 vl Z2-25 rc Z1/ even = 50 vl Z2)	Z2	st. 60"		225
		Z1			75
	500 bc a	Z1			500
	6 x 100 bc (50 Z1- 25 Z2- 25 Z3)	Z1	r. 20"	<i>Paddles Propeller Snorkel Z1 --> Z2 --> Z3 versnellen op kracht</i>	300
		Z2		<i>Paddles Propeller Snorkel</i>	150
		Z3		<i>Paddles Propeller Snorkel</i>	150
	300 bc	Z1	r. 20"	<i>Snorkel</i>	300
	6 x 50 bc (25 Z1- 25 Z3)	Z1	r. 15"	<i>Paddles Propeller Snorkel</i>	150
		Z3		<i>Paddles Propeller Snorkel</i>	150
	500 bc a	Z1			500
	2 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek Z1 --> Z2 --> Z3 versnellen op frequentie</i>	100
	3 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	150
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	300 bc	Z1	r. 20"		300
	2 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	100
	3 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	150
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5300
Z1	69,8%	3700
Z2	17,0%	900
Z3	13,2%	700
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		22950	
Z1	88,3%	20255	
Z2	6,5%	1500	
Z3	3,1%	700	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,2%	275	
Z7	1,0%	220	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	20,5%	4700	
Elastiek	3,9%	900	
Propeller	3,9%	900	
Zoomers	6,1%	1400	

