

Week: 30	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 26-jul	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 ss- 25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			400
	100 bc b- 300 bc a- 100 bc b	Z1			500
K1	6 / 10 x 100 bc	Z2	st. 1.30/1.35	<i>JvtV / KvtV = 6 x 100m</i>	1000
	6 / 10 x 100 bc	Z3	st. 1.30/1.35	<i>JvtV / KvtV = 6 x 100m</i>	1000
	6 / 10 x 100 bc	Z4	st. 1.30/1.35	<i>JvtV / KvtV = 6 x 100m</i>	1000
Uit	100 rc/srs- 100 bc- 100 bc b	Z1			300
Totaal JvtV / KvtV = 3000m					

Totaal		4200
Z1	28,6%	1200
Z2	23,8%	1000
Z3	23,8%	1000
Z4	23,8%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 30	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 27-jul	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	1200 (50 bc "makkelijk hard"- 1150 bc Z1)	Z6	r. 60"	Paddles	50
		Z1		Paddles	1150
	1200 (50 bc "makkelijk hard"- 1150 bc Z1)	Z6	r. 60"	Snorkel	50
		Z1			1150
	1200 (50 bc a "makkelijk hard"- 1150 bc a Z1)	Z6	r. 60"	<i>JvtV / KvtV slaan deze over en door naar het uitzwemmen.</i>	50
		Z1			1150
	QS	1200 (50 bc "makkelijk hard"- 1150 bc Z1)	Z6	r. 60"	Snorkel
	1200 (50 bc "makkelijk hard"- 1150 bc Z1)	Z6	r. 60"	Paddles	
		Z1			
Uit	100 bc b	Z1			100
Totaal JvtV / KvtV= 3400m					
Totaal QS = 7000m					

Totaal			4600
Z1	96,7%	4450	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,3%	150	
Z7	0,0%	0	

Week: 30		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 28-jul		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	200 keus	Z1			200
K1	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		80
		Z1			120
	3 x 100 (25 bc max hold- 75 keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>Met start vanaf de kant, gecontroleerd snelheid maken</i>	75
		Z1			225
	5 x 200 bc	Z1	r. 20"	Snorkel	1000
	3 x 100 (25 bc max hold- 75 keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>Met start vanaf de kant, gecontroleerd snelheid maken</i>	75
		Z1			225
	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7	st. 2.30	<i>Met start vanaf de kant, ALL OUT!!</i>	50
		Z1			150
	6 x 150 bc a	Z1	r. 20"	Paddles	900
	4 x 50 (40/30/20/10 bc max- overige keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>Met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4300
Z1	91,2%	3920	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,5%	150	
Z7	5,3%	230	

Week: 30	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 29-jul	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 srs)	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1			400
	2 x 50 (25 bc b versnelling- 25 bc b Z1)	Z6	st.1.15		50
		Z1			50
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st.1.15		50
		Z1			50
K1	4 x 200 bc	Z2	st. 2.55-3.05		800
	3 x 200 bc	Z3	st. 2.55-3.05		600
	2 x 200 bc	Z4	st. 2.55-3.05		400
	4 x 200 bc a	Z2	st. 2.55-3.05	<i>Snorkel focus op slagfrequentie!</i>	800
	3 x 200 bc a	Z3	st. 2.55-3.05	<i>Snorkel focus op slagfrequentie!</i>	600
	2 x 200 bc a	Z4	st. 2.55-3.05	<i>Snorkel focus op slagfrequentie!</i>	400
	YK				
	2 x 400 bc	Z2	st. 5.30		
	1 x 400 bc	Z3	st. 5.30		
	2 x 400 bc	Z2	st. 5.30	<i>Paddles Snorkel</i>	
	1 x 400 bc	Z3	st. 5.30	<i>Paddles Snorkel</i>	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal YK = 3500m

Totaal		4700
Z1	21,3%	1000
Z2	34,0%	1600
Z3	25,5%	1200
Z4	17,0%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	100
Z7	0,0%	0

Week: 30	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 30-jul	Accent: Techniek/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		200
K1	3 x 50 (25 bc bijleggen voor-25 bc)	Z1	r. 10"	Paddles Snorkel	150
	3 x 50 (25 bc bijleggen achter-25 bc)	Z1	r. 10"	Paddles Snorkel	150
	4 x 150 (100 bc- 25 rc- 25 srs)	Z1	r. 15"		600
	3 x 50 bc	Z1	r. 10"	Paddles Zoomers li hand paddle - re voet zoomer	150
	3 x 50 bc	Z1	r. 10"	Paddles Zoomers re hand paddle - li voet zoomer	150
	4 x 150 (100 bc- 25 ss a : vl b- 25 rc a : ss b)	Z1	r. 15"		600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

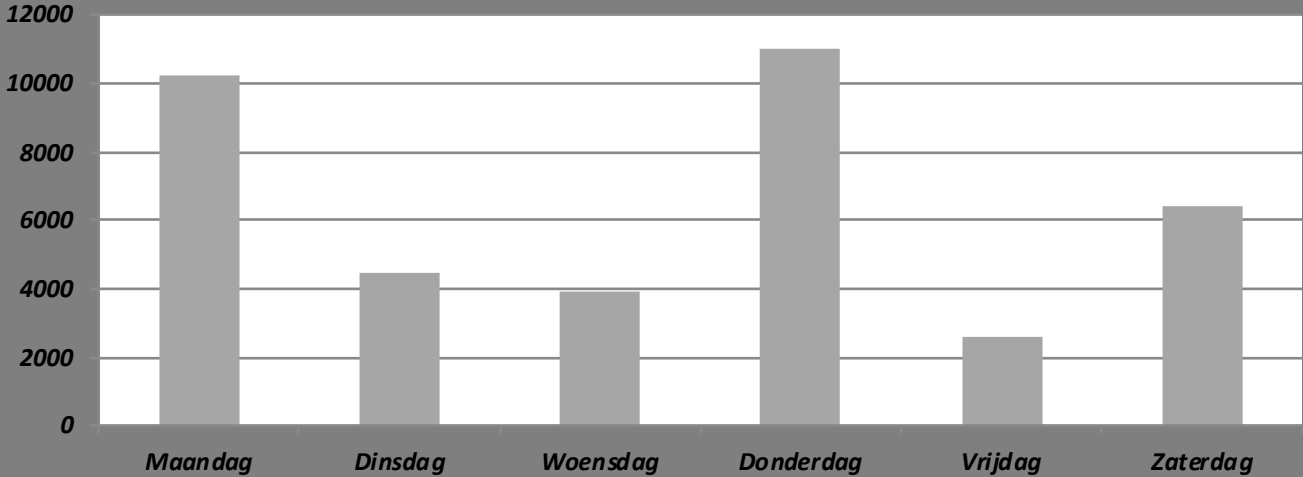
Week: **30**
Datum: **31-jul**
Dag: **Zaterdag**
Tijdstip:
Accent: **Duur (openwater)**
Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 3000m bc	Z1		Wetsuit	3000
~ 800m bc	Z2		Wetsuit	800
~ 600m bc	Z3		Wetsuit	600
~ 100m bc sprint	Z7		Wetsuit	100

Totaal 4500

Z1	66,7%	3000
Z2	17,8%	800
Z3	13,3%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Trainingsload



Totaal meters		24900	
Z1	64,9%	16170	
Z2	13,7%	3400	
Z3	11,2%	2800	
Z4	7,2%	1800	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,6%	400	
Z7	1,3%	330	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	18,1%	4500	
Paddles	10,8%	2700	
Elastiek	0,0%	0	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	1,2%	300	

