

Week: 31	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 02-aug	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 300 (50 bc a- 25 bc b)- 200 ws 400 individuele invulling	Z1 Z1			700 400
K1	4 x 300 bc	Z2	r. 30"		1200
	5 x 200 bc	Z3	st. 2.55-3.05		1000
	6 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek Ondanks opgebouwde vermoeidheid frequentie houden</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4400
Z1	27,3%	1200
Z2	36,4%	1600
Z3	22,7%	1000
Z4	13,6%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 31	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 03-aug	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.55-3.05	Snorkel	400
	1500 bc	Z1	r. 60"		1500
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.55-3.05	Snorkel	400
Uit	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15		100
		Z1			100

Totaal		5300
Z1	80,6%	4270
Z2	17,0%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	130

Week: 31		Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur			
Datum: 04-aug		Accent: Duur met (repeated) sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<i>Zo hoog mogelijke frequentie halen</i>	80
		Z1			120
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>Met start vanaf de kant, zo gecontroleerd mogelijk zwemmen</i>	100
	7 x 150 bc a	Z1	r. 15"		1050
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>Met start vanaf de kant, zo gecontroleerd mogelijk zwemmen</i>	100
	7 x 150 bc a	Z1	r. 15"	Paddles	nov-02
	4 x 25 bc a mx	Z7	st. 45"	Elastiek	100
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>Met start vanaf de kant, zo gecontroleerd mogelijk zwemmen</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3900
Z1	86,4%	3370	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	7,7%	300	
Z7	5,9%	230	

Week: 31	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 05-aug	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	1 x 50 (25 versnelling- 25 rc)	Z6			25
		Z1			25
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	1 x 50 (25 versnelling- 25 rc)	Z6			25
		Z1			25
K1	3 Sets				
	800 bc 200 bc	Z2 Z4	r. 15" r. 60"	<i>Gr 1. 9.50-10.00 / Gr 2. 10.24-10.50 / Gr 3. 10.50 - 11.10</i> <i>200 bc = op gevoel!</i>	2400 600
K2	800 bc a	Z1		Paddles Snorkel	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	35,1%	1650
Z2	51,1%	2400
Z3	0,0%	0
Z4	12,8%	600
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	0,0%	0

Week: 31	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 06-aug	Accent: Techniek/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"	<i>Zo ontspannen mogelijk blijven zwemmen onderwater</i>	200
K1	600 (25 bc b zij- 50 bc- 25 bc b zij- 50 bc)	Z1		Zoomers bc b zij = 1 arm voor steunen - andere arm ri plafond	600
	400 (25 bc gestrekte doorhaal- 25 bc)	Z1		Paddles Snorkel duidelijk verschil voelen met hoge elleboog	400
	500 (25 rc- 75 bc)	Z1			500
	300 (25 vl a : bc b- 25 rc a : ss b- 50 bc)	Z1			300
Uit	100 bc b	Z1			100

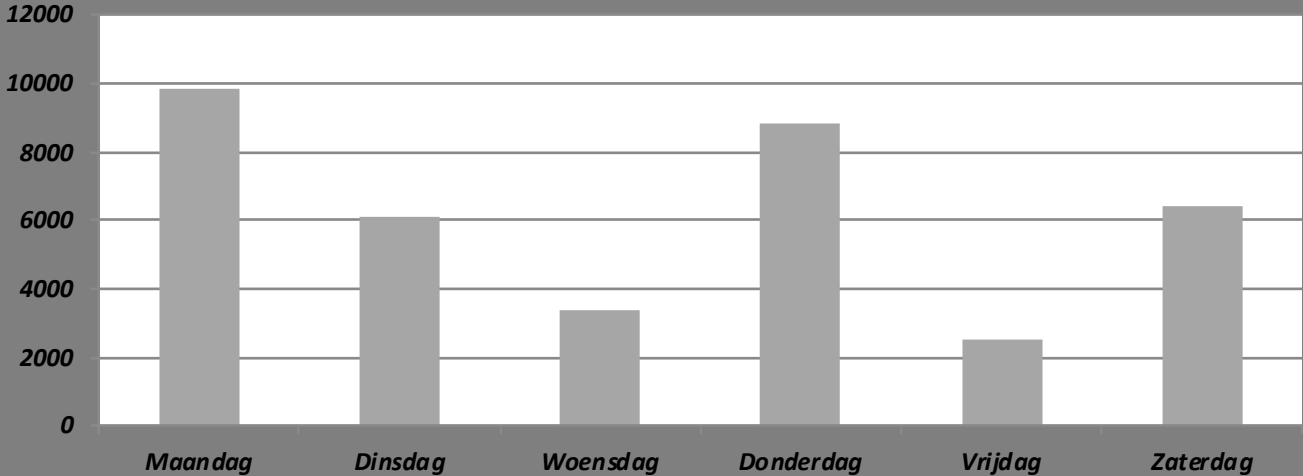
Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 31 Tijdstip:
 Datum: 07-aug Accent: Duur (openwater)
 Dag: Zaterdag 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		25300	
Z1	63,2%	15990	
Z2	22,5%	5700	
Z3	6,3%	1600	
Z4	4,7%	1200	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,4%	350	
Z7	1,8%	460	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	17,8%	4500
Paddles	16,8%	4250
Elastiek	2,0%	500
Propeller	0,0%	0
Zoomers	2,4%	600

