

Week: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 09-aug	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	4 x 50 (25 bc max "gestrekte doorhaal"- 25 rc)	Z7	st. 1.30		100
		Z1			100
K1	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	Gr 1. 1.06-1.07 / Gr 2. 1.09-1.11 / Gr 3. 1.12-1.14	400
	2 x 400 bc a	Z1	st. 5.40/5.50/6.00	Op gevoel Z1 zwemmen	800
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	Gr 1. 1.06-1.07 / Gr 2. 1.09-1.11 / Gr 3. 1.12-1.14	400
	2 x 400 bc a	Z2	st. 5.30/5.40/5.50	Op gevoel Z2 zwemmen	800
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	Gr 1. 1.06-1.07 / Gr 2. 1.09-1.11 / Gr 3. 1.12-1.14	400
	2 x 400 bc a	Z3	st. 5.20/5.30/5.40	Op gevoel Z3 zwemmen	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	35,6%	1600
Z2	17,8%	800
Z3	17,8%	800
Z4	26,7%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Week: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 10-aug	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	3 Sets				
	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Paddles Snorkel</i>	3000
	500 bc	Z2	r. 30"		1500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5500
Z1	72,7%	4000
Z2	27,3%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 32		Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur			
Datum: 11-aug		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 hs- 100 bc b- 100 hs- 100 rc b- 100 hs	Z1		hs = zelf slagen kiezen	500
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	lichaamsspanning opbouwen	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	lichaamsspanning opbouwen	150
K1	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 1.30	Telkens met start vanaf de kant, gecontroleerd hard zwemmen	100
		Z1			100
	6 x 150 bc a	Z1	r. 15"	Snorkel Paddles	900
	2 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7	st. 1.30	Telkens met start vanaf de kant	50
		Z1			50
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	Telkens met start vanaf de kant	40
		Z1			60
	2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.30	Telkens met start vanaf de kant	30
		Z1			70
	6 x 150 (25 vl- 125 bc)	Z1	r. 15"		900
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 bc Z1)	Z6	st. 2.30	Telkens met start vanaf de kant	100
		Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3400
Z1	90,6%	3080	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	5,9%	200	
Z7	3,5%	120	

Week: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 12-aug	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc/srs)- 200 (25 bc- 25 ss a : vl b)- 100 bc b	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	3 Sets			<i>Deze kern op gevoel zwemmen en dus zelf inschatten welk tempo bij welke zone vandaag hoort!</i>	
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30/1.35		1200
	3 x 100 bc	Z3	st. 1.30/1.35		900
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.30/1.35		600
	1 x 100 bc	Z1	st. 1.30/1.35		300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	34,1%	1400
Z2	14,6%	600
Z3	22,0%	900
Z4	29,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 13-aug	Accent: Herstel/techniek
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	6 x 50 (25 ss ow- 25 srs)	Z1	r. 10"		300
K1	4 x 50 (25 scullen van voor naar hoge elleboog- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
	300 bc (25 gestrekte doorhaal- 50 hoge elleboog)	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Zoomers</i>	300
	4 x 75 (25 hondjes kort li arm- 25 hondjes kort re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	300
	300 bc (25 gestrekte doorhaal- 50 hoge elleboog)	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Zoomers</i>	300
K2	300 (25 vl 1 arm : ss b- 25 bc- 25 rc a : vl b- 25 bc)	Z1			300
	100 bc b	Z1			100
	300 bc a	Z1			300
Uit	100 keus	Z1			100

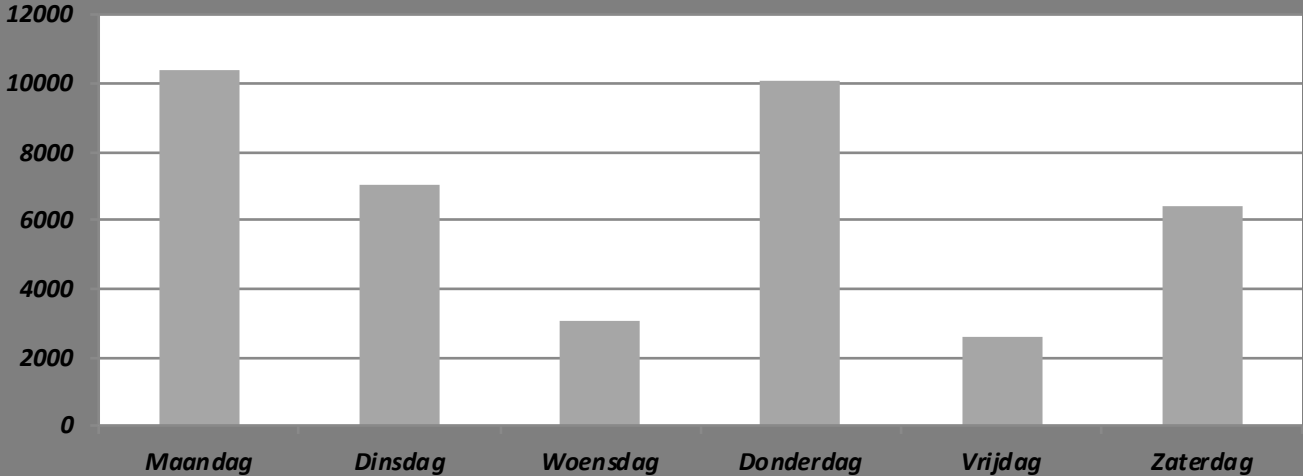
Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 32 Tijdstip:
 Datum: 14-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		24600	
Z1	63,7%	15680	
Z2	15,0%	3700	
Z3	9,3%	2300	
Z4	9,8%	2400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,8%	200	
Z7	1,3%	320	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	18,3%	4500
Paddles	17,1%	4200
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	2,4%	600

