

Week: 04	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 25-jan	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 (bc - bc a - ws)	Z1	10"		600
	2 x 50 (25 hondjes kort - 25bc)	Z1	5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	100
	2 x 50 (25 hondjes lang - 25bc)	Z1	5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	100
	4 x 50 bc 'perfect'	Z1	5"	<i>Snorkel</i>	200
K1	2 sets				
	1200 bc	Z1	1'		2400
	2 x 300 (bc - bc a)	Z1	20"		1200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35	<i>Paddles</i>	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5500
Z1	100,0%	5500
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: 04	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 26-jan	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	600 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	400 bc	Z2	r. 30"	<i>Op gevoel Z2 zwemmen zonder doeltijd</i>	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	1500 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	1500
	600 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	400 bc	Z2	r. 30"	<i>Op gevoel Z2 zwemmen zonder doeltijd</i>	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35	Paddles <i>accent op lange slagen en druk op de stuwvlakken</i>	600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5700
Z1	75,4%	4300
Z2	24,6%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 04		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 27-jan		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 rc/srs- 100 bc- 100 ss a:vl b/rc b- 100 bc	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel lichaamsspanning, handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel lichaamsspanning, handen tegelijk scullen met glijmoment	100
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	Snorkel lange slagen met spanning op het lichaam	200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	lichaamsspanning, handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	lichaamsspanning, handen tegelijk scullen met glijmoment	100
K1	4 x 50 (25 max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.30	met start vanaf de kant en met veel controle over de slag	100
		Z1			100
	300 bc a	Z1			300
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 bc max hold	Z6		met start vanaf de kant de controle combineren met de overspeed	50
	600 (125 bc- 25 srs)	Z1			600
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 bc max hold	Z6		met start vanaf de kant de controle combineren met de overspeed	50
	800 bc a- 100 bc b- 100 ws- 100 rc b	Z1			1100
	4 x 50 (25 max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.30	met start vanaf de kant en met veel controle over de slag	100
		Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3800
Z1	90,8%	3450	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	7,9%	300	
Z7	1,3%	50	

Week: 04	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 28-jan	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 b keus zonder plank)- 200 ws- 100 bc b	Z1		200 ws = vl 1 arm	600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2500 (50 bc "makkelijk" hard- 2450 bc Z1)	Z6	r. 60"	Snorkel Zoomers	50
	4 x 25 bc "makkelijk" hard	Z1		Snorkel Zoomers	2450
	10 x 200 bc a	Z6	st. 45"	<i>Makkelijk snelheid maken zonder vermoeidheid op te bouwen</i>	100
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	st. 2.55/3.00/3.05	Paddles	2000
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
Uit	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel de training afsluiten met volle focus!	200

Totaal		6000
Z1	97,5%	5850
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	150
Z7	0,0%	0

Week: 04	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 29-jan	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 x 200 (150 bc - 50 rc)	Z1	10"		400
	4 x 50 (25 bc b zij - 25 bc)	Z1	5"		200
	4 x 100 (25 ws - 75 bc)	Z1	10"	Eerste 25m ws volgorde	400
	4 x 50 bc a	Z1	5-10"	Techpaddles	200
K1	2 x 50 (25 schouderdik - uitstrekken - schouderdik - 25bc)	Z1	5"		100
	4 x 50 bc (per 50m 1 slag minder)	Z1	5"		200
	2 x 50 bc (2re - 2li - 3re - 3li etc)	Z1	5"		100
	4 x 50 bc (per 50m 1 slag minder)	Z1	5"	Paddles	200
K2	3 x 200 (bc - bc a - bc)	Z1	20"		600
	4 x 50 bc (oneven adem 1:3 - even adem 1:5)	Z1	5"		200
	2 x 300 (bc - bc a)	Z1	20"	Paddles	600
	4 x 50 bc (oneven adem 1:3 - even adem 1:5)	Z1	5"		200
Uit	100 bc b	Z1			100

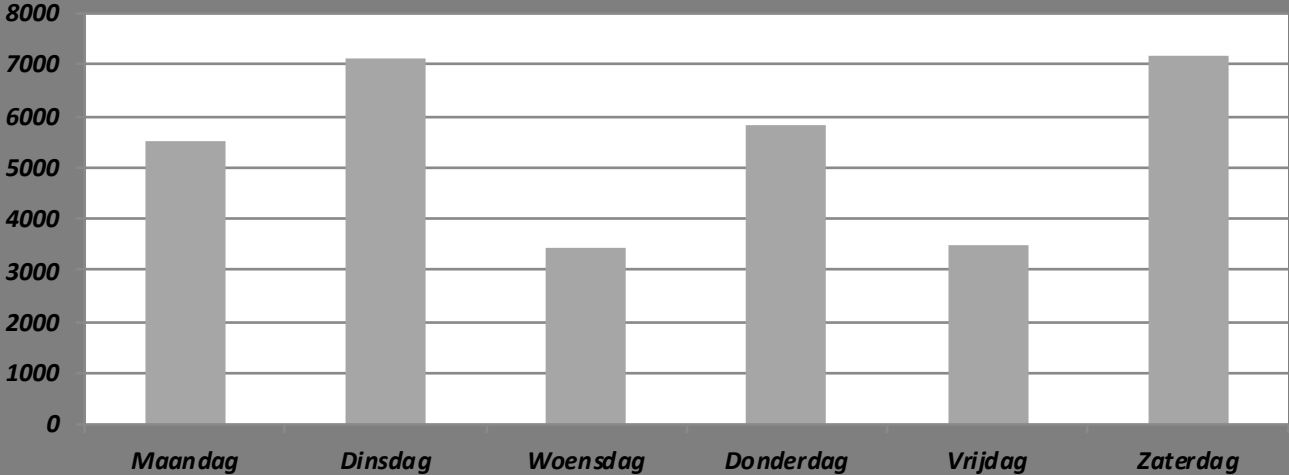
Totaal		3500
Z1	100,0%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 04	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 30-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- (4 x 50 scullen keus- 25 bc a)- 200 bc 400 individuele invulling	Z1 Z1	r. 5"		600 400
K1	6 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek + pullboy</i>	200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek + pullboy</i>	200
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"		200
	4 x 200 (25 vl-150 bc- 25 vl)	Z1	r. 20"		800
	6 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Paddles Propeller</i>	300
	200 bc	Z1			200
	6 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Paddles Propeller</i>	300
	200 bc	Z1			200
6 x 50 bc	Z3	r. 10"	<i>Paddles Propeller</i>	300	
200 bc	Z1			200	
Uit	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100

Totaal		5000
Z1	68,0%	3400
Z2	20,0%	1000
Z3	12,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		29500	
Z1	88,1%	26000	
Z2	8,1%	2400	
Z3	2,0%	600	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,5%	450	
Z7	0,2%	50	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,3%	5100
Elastiek	5,1%	1500
Propeller	3,1%	900
Zoomers	13,6%	4000

