

Week: 41	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 11-okt	Accent: Techniek/loszwemmen
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 ows- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b	Z1			400
K1	100 (25 scullen voor- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	100
	100 (25 scullen midden- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	100
	100 (25 scullen van voor naar midden- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	100
	100 (25 hondjes kort- 75 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	100
	6 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>Focus op ctch en hoge elleboog plaatsen</i>	300
	600 (50 bc- 25 rc- 25 rc b- 25 bc- 25 vl b rug)	Z1		<i>Zoomers</i>	600
	100 (25 scullen voor- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	100
	100 (25 scullen midden- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	100
	100 (25 scullen van voor naar midden- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	100
	100 (25 hondjes kort- 75 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	100
	6 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>Paddles Focus op ctch en hoge elleboog plaatsen</i>	300
	600 (100 bc- 25 bc b li zij- 25 bc b re zij)	Z1		<i>Zoomers</i>	600
	Uit	100 ws	Z1		

Totaal		3100
Z1	100,0%	3100
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: 41		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 12-okt		Accent: Duur			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: WK junioren eerste deel met wetsuit.			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	500
	400 individuele invulling	Z1		Wetsuit	400
K1	1800m als volgt:			<i>Na een afstand de Paddles aan of uit doen en verder zwemmen!</i>	
	600 bc	Z1		Wetsuit Paddles	600
	400 bc	Z1		Wetsuit	400
	500 bc	Z1		Wetsuit Paddles	500
	300 bc	Z1		Wetsuit	300
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max	Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	50
	1500m als volgt: (300 bc a- 100 bc b- 100 ws)	Z1			1500
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max	Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4600
Z1	95,7%	4400	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	4,3%	200	

Week: 41 Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
 Datum: 13-okt Accent:
 Dag: Woensdag Bijzonderheden: Geen zwemtraining voor atleten rustweek, overige individuele invulling!

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 41	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 14-okt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>Heel gecontroleerd zwemmen en snelheid maken, met start van de kant</i>	100
		Z1			100
	400 bc- 400 bc a	Z1			800
	8 x 200 (100 bc "makkelijk hard"- 100 keus Z1)		st. 4.00	<i>Met start vanaf de kant</i>	800
		Z1			800
	400 bc- 400 bc a	Z1		800	
	4 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<i>25m voluit, met start van de kant</i>	100
		Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4500
Z1	77,8%	3500	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	17,8%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,2%	100	
Z7	2,2%	100	

Week: 41	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 15-okt	Accent: Duur
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 srs)- 200 ws- 100 b	Z1			600
	6 x 50 (25 scullen buik/rug- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning vasthouden en recht naar de overkant scullen</i>	300
K1	600 bc	Z1	r. 30"	Zoomers Snorkel	600
	400 (25 vl- 75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 ss- 75 bc- 25 ss ow- 75 bc)	Z1	r. 30"	<i>Zo rustig/ontspannen zwemmen dat je 25m ow haalt zonder extra rust</i>	400
	400 bc	Z1	r. 20"	Paddles Snorkel	400
	300 bc	Z1	r. 20"	Zoomers Snorkel	300
	200 (100 ws- 100 ows)	Z1	r. 15"		200
	200 bc a	Z1			200
Uit	4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		100

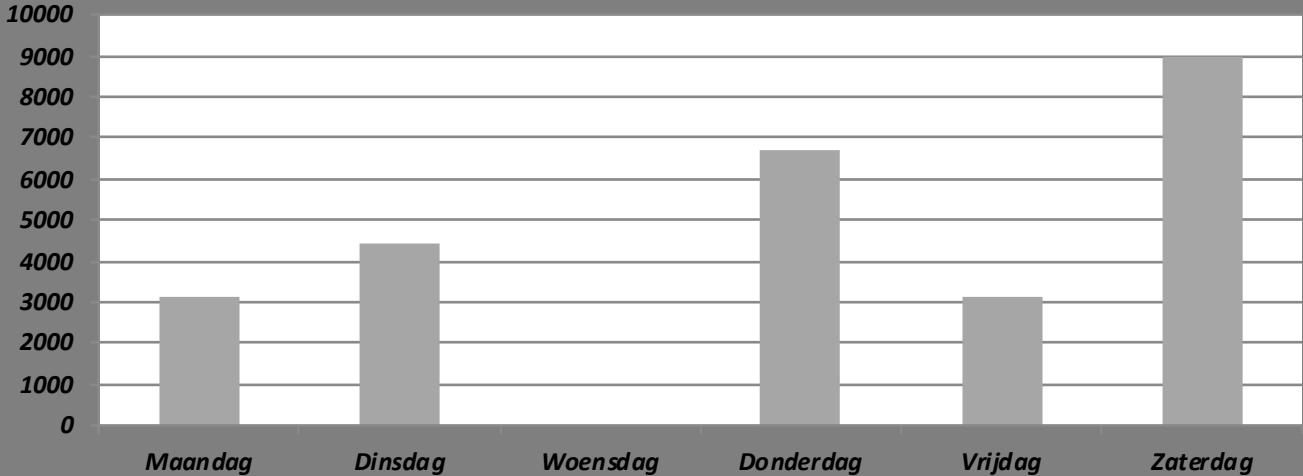
Totaal		3100
Z1	100,0%	3100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 41	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 16-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	400 bc	Z2	st. 5.30/5.40/5.50		400
	400 bc	Z3	st. 5.30/5.40/5.50		400
	400 bc	Z2	st. 5.30/5.40/5.50		400
	400 bc	Z1	st. 5.30/5.40/5.50		400
	8 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller Paddles met een lage frequentie en veel kracht zwemmen	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek focus op hoger ritme en minder kracht per slag	400
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.50/2.55/3.00		400
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.50/2.55/3.00		400
	2 x 200 bc	Z3	st. 2.50/2.55/3.00		400
		2 x 100 bc "makkelijk hard"			<i>Met start vanaf de kant</i>
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	37,5%	1800
Z2	41,7%	2000
Z3	16,7%	800
Z4	4,2%	200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		20100	
Z1	79,1%	15900	
Z2	10,0%	2000	
Z3	4,0%	800	
Z4	5,0%	1000	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,5%	100	
Z7	1,5%	300	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	13,4%	2700
Paddles	12,9%	2600
Elastiek	2,0%	400
Propeller	2,0%	400
Zoomers	10,4%	2100

