

| | |
|---------------|-----------------------------|
| Week: 48 | Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur |
| Datum: 29-nov | Accent: Duur |
| Dag: Maandag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|--------------|--|--------|------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 500 SPIKS | Z1 | | | 500 |
| K1 | 3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>Snorkel</i> | 150 |
| | 6 x 100 bc a | Z1 | r. 10" | <i>Snorkel</i> | 600 |
| | 3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>Snorkel</i> | 150 |
| | 6 x 100 bc | Z1 | r. 10" | <i>Paddles</i> | 600 |
| | 3 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>Snorkel</i> | 150 |
| | 6 x 100 bc | Z1 | r. 10" | | 600 |
| | 3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc) | Z1 | r. 5" | <i>Snorkel</i> | 150 |
| 6 x 100 bc a | Z1 | r. 10" | | 600 | |
| | 6 x 50 (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1) | Z2 | st. 1.20 | | 150 |
| | | Z1 | | | 150 |
| Uit | 100 keus | Z1 | | | 100 |

| | | |
|---------------|-------|-------------|
| Totaal | | 3900 |
| Z1 | 96,2% | 3750 |
| Z2 | 3,8% | 150 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

| | |
|---------------|-----------------------------|
| Week: 48 | Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur |
| Datum: 30-nov | Accent: |
| Dag: Dinsdag | Bijzonderheden: Lactaattest |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|-------------------------|------|------------|--|-----------|
| Inz | 150 hs- 100 bc b- 150 a | Z1 | | heeeeel rustig en qua intensiteit lager dan de eerste 400m | 400 |
| K1 | 400 bc easy | | st. 8' | | 400 |
| | 400 bc steady | | st. 8' | | 400 |
| | 400 bc hard | | st. 8' | | 400 |
| | 400 bc all-out | | | | 400 |
| Uit | 200 keus | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 2200 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 45,5% | 1000 |
| Z2 | 18,2% | 400 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 18,2% | 400 |
| Z5 | 18,2% | 400 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 48 Tijdstip:
 Datum: 01-dec Accent:
 Dag: Woensdag Bijzonderheden: **Geen training**

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|--|----------|------|------------|-------------------------|-----------|
| | | | | | |

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

| | |
|----------------|-----------------------------|
| Week: 48 | Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur |
| Datum: 02-dec | Accent: Duur |
| Dag: Donderdag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------|---------------|-----------------------------------|-----------|
| Inz | 400 (50 bc- 25 rc- 25vl 1 arm) | Z1 | | | 400 |
| | 400 individuele invulling | Z1 | | Aandachtspunt uit de videoanalyse | 400 |
| K1 | 4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1) | Z7 | st. 1.30 | Met start vanaf de kant | 80 |
| | | Z1 | | | 120 |
| | 1500 bc | Z1 | r. 60" | Zoomers | 1500 |
| | 5 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.35 | Paddles | 500 |
| | 1000 bc | Z1 | r. 60" | | 1000 |
| | 5 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.35 | Paddles | 500 |
| | 6 x 50 (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1) | Z2 | st. 1.20 | | 150 |
| | | Z1 | | | 150 |
| Uit | 100 keus | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 4900 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 95,3% | 4670 |
| Z2 | 3,1% | 150 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 1,6% | 80 |

| | |
|---------------|-----------------------------|
| Week: 48 | Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur |
| Datum: 03-dec | Accent: Duur met sprints |
| Dag: Vrijdag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--------------------------------------|------|------------|--------------------------------|-----------|
| Inz | 800 keus | Z1 | | | 800 |
| K1 | 2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max) | Z1 | | Sprintkoord (speed) | 50 |
| | | Z7 | | | 50 |
| | 4 x 100 (20 bc max- 80 bc/rc Z1) | Z7 | st. 2.00 | <i>Met start vanaf de kant</i> | 80 |
| | | Z1 | | | 320 |
| | 800 bc | Z1 | r. 30" | Zoomers | 800 |
| | 400 bc | Z1 | r. 30" | Paddles | 400 |
| | 200 bc a | Z1 | | | 200 |
| | 4 x 75 (50 bc max hold- 25 bc/rc Z1) | Z6 | st. 2.00 | <i>Met start vanaf de kant</i> | 200 |
| | | Z1 | | | 100 |
| | | | | | |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

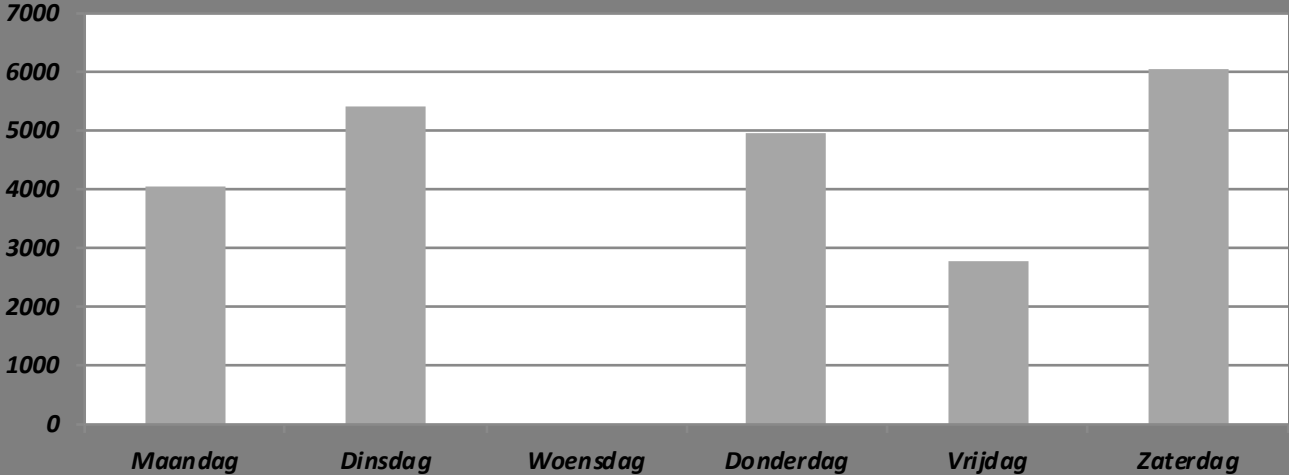
| | | |
|---------------|-------|-------------|
| Totaal | | 3100 |
| Z1 | 89,4% | 2770 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 6,5% | 200 |
| Z7 | 4,2% | 130 |

| | |
|---------------|-----------------------------|
| Week: 48 | Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur |
| Datum: 04-dec | Accent: Duur/kracht |
| Dag: Zaterdag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--------------------------------------|------|---------------|--|-----------|
| Inz | 500 SPIKS | Z1 | | | 500 |
| | 400 individuele invulling | Z1 | | <i>Aandachtspunt uit de videoanalyse</i> | 400 |
| K1 | 6 x 75 (25 vl- 25 vl 1 arm- 25 bc) | Z1 | r. 15" | | 450 |
| | 5 x 200 bc (oneven = Z1 - even = Z2) | Z1 | st. 3.00-3.10 | | 600 |
| | | Z2 | | | 400 |
| | 12 x 50 bc a | Z2 | st. 55"-60" | Elastiek 4 x Elastiek - 4 x Elastiek/pullboy - 4 x Elastiek | 600 |
| | 8 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.35 | Paddles | 800 |
| | 6 x 50 bc | Z2 | r. 15" | Propeller | 300 |
| | 12 x 50 bc a | Z1 | st. 50"-55" | | 600 |
| Uit | 100 keus | Z1 | | | 100 |

| | | |
|--------|-------|------|
| Totaal | | 4750 |
| Z1 | 72,6% | 3450 |
| Z2 | 27,4% | 1300 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Trainingsload



| Totaal meters | | 18850 |
|---------------|-------|-------|
| Z1 | 83,0% | 15640 |
| Z2 | 10,6% | 2000 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 2,1% | 400 |
| Z5 | 2,1% | 400 |
| Z6 | 1,1% | 200 |
| Z7 | 1,1% | 210 |

| % van totale omvang meters | | |
|------------------------------|-------|------|
| Wetsuit | 0,0% | 0 |
| Paddles | 14,9% | 2800 |
| Elastiek | 3,2% | 600 |
| Propeller | 1,6% | 300 |
| Zoomers | 12,2% | 2300 |

