

Week: 49	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 06-dec	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a)	Z1			400
	400 individule invulling	Z1			400
K1	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		600
	1 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 2.00		100
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<b>Paddles</b>	600
	1 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 2.00	<b>Paddles</b>	100
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		600
	1 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 2.00		100
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<b>Zoomers</b>	600
	1 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 2.00	<b>Zoomers</b>	100
	50 rc- 50 bc- 50 srs- 50 bc	Z1			200
	6 x 50 (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15		150
		Z1			150
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4200</b>
Z1	86,9%	3650
Z2	3,6%	150
Z3	0,0%	0
Z4	9,5%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 49	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 07-dec	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: Sprinttest

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>evt Snorkel</i>	400
K1	1500 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles Zoomers</i>	1500
	1200 (25 vl- 125 bc- 25 rc- 125 bc)	Z1	r. 60"		1200
	800 bc a	Z1			800
Extra	50 bc max	Z7		<i>VLaMax test ergens tussendoor in het programma</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4550
Z1	98,9%	4500	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,1%	50	

Week: 49		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 08-dec		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 vl 1 arm- 25 srs)	Z1		vl 1 arm + srs = schouders openen	300
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	3 x 200 (25 bc max- 25 rc- 150 bc Z1)	Z7		Met start vanaf de kant	75
		Z1			525
	3 x 400 (50 bc max hold- 350 bc/bc a)	Z6		Met start vanaf de kant	150
		Z1			1050
	3 x 200 (25 bc max- 25 rc- 150 bc Z1)	Z7		Met start vanaf de kant	75
		Z1			525
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3200
Z1	90,6%	2900	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	4,7%	150	
Z7	4,7%	150	

Week: 49	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 09-dec	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 rc/srs- 100 bc a- 100 ss a:vl b/vl 1 arm	Z1			400
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> Hoge elleboog plaatsen	150
	2 x 50 bc a	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> Toepassen van hoge elleboog	100
	3 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> Hoge elleboog plaatsen en slag afmaken	150
	2 x 50 bc a	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> Toepassen van hoge elleboog	100
K1	<b>2 Sets</b>				
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i> Zoomers	800
	400 bc a	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	800
	400 bc	Z1	r. 30"		800
	400 (heen ws, terug ows)	Z1	r. 30"		800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	100,0%	4200
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: 49	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 10-dec	Accent: Herstel/techniek
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	300 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	300
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Paddles</i>	100
	300 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	300
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	300 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	300
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Paddles</i>	100
	300 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	300
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
300 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	300	
Uit	100 bc b	Z1			100

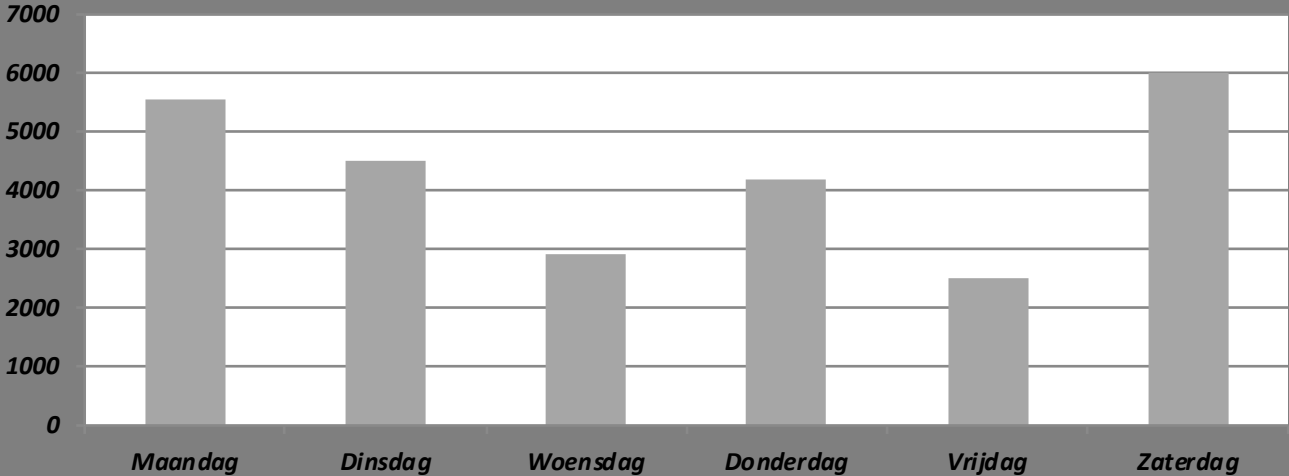
<b>Totaal</b>		<b>2500</b>
Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 49	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 11-dec	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	8 x 75 (25 vl- 50 bc)	Z2	st. 1.20-1.30	<b>Zoomers</b>	600
	600 bc	Z1	r. 60"		600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<b>Elastiek Paddles</b>	400
	600 bc	Z1	r.60"		600
	8 x 75 bc	Z2	r. 20"	<b>Propeller Zoomers</b>	600
	600 bc	Z1	r. 60"		600
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4400</b>
Z1	63,6%	2800
Z2	36,4%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		23050	
Z1	89,2%	20550	
Z2	7,6%	1750	
Z3	0,0%	0	
Z4	1,7%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,7%	150	
Z7	0,9%	200	

% van totale omvang   meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	19,1%	4400	
Elastiek	1,7%	400	
Propeller	2,6%	600	
Zoomers	18,2%	4200	

