

Week: 05	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 01-feb	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 100 (75bc - 25rc) - 4 x 50 (25 scullen - 25bc)	Z1	r. 5"		600
	2 x 100 (50bc b - 50bc a) - 100 ws	Z1	r. 10"		300
K1	5 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35		500
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	2 x 300 bc	Z1	r. 20"		600
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35		500
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	2 x 300 bc	Z1	r. 20"	Paddles	600
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35		500
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	2 x 300 bc	Z1	r. 20"	Zoomers	600
Uit	100 bc b	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: 05	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 02-feb	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	1000 bc (100 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 60"	<i>Op gevoel schakelen tussen Z1 en Z2 en weer terug.</i>	500
		Z2			500
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	400 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	1000 bc (100 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 60"	<i>Op gevoel schakelen tussen Z1 en Z2 en weer terug.</i>	500
		Z2			500
Uit	100 rc/srs	Z1			100

Totaal		5800
Z1	69,0%	4000
Z2	31,0%	1800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 03-feb		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 srs)- 2 x 100 ws	Z1	r. 5"		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 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	zonder adem te halen tijdens de 20m, slagfr. >60 sl/min	80
		Z1			120
	400 bc- 300 bc a- 100 bc b	Z1			800
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 rc/srs Z1)	Z6	st. 3.00	met start vanaf de kant en met veel controle over de slag snelheid maken	100
		Z1			100
	400 bc- 300 bc a- 100 bc b	Z1			800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
100 bc "makkelijk hard"	Z7		voldoende rust na sprintkoord en dan met start 100m "makkelijk hard"	50	
100 bc "makkelijk hard"				100	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			3500
Z1	90,6%	3170	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	2,9%	100	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,9%	100	
Z7	3,7%	130	

Week: 05	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 04-feb	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 hs- 25 rc b- 25 hs- 25 vl b rug)- 200 bc a	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2800 (25 bc "makkelijk hard"- 2775 bc Z1)	Z6	r. 60"	Met start en na iedere 400m eruit klimmen en opnieuw induiken	25
		Z1			2775
	1000 (25 bc "makkeijk hard"- 975 bc Z1)	Z6	r. 60"	Zoomers	25
		Z1		Zoomers	975
	1000 (25 bc "makkeijk hard"- 975 bc Z1)	Z6	r. 60"	Paddles	25
		Z1		Paddles	975
Uit	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15		100
		Z1			100

Totaal			6000
Z1	97,1%	5825	
Z2	1,7%	100	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,3%	75	
Z7	0,0%	0	

Week: 05	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 05-feb	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 x 100 bc/rc	Z1	10"		300
	4 x 50 bc b	Z1	5"		200
	3 x 100 (25 eigen techniek - 75 bc)	Z1	10"		300
	4 x 50 (25 scullen - 25 bc a)	Z1	5"	2x buikligging - 2x rugligging	200
K1	4 x 50 bc	Z1	5"	Techpaddles	200
	3 x 100 bc	Z1	10"	Druk houden in de hele slag	300
	4 x 50 (heen hondjes kort - terug hondjes lang)	Z1	5"	Elleboog goed 'zetten'	200
	3 x 100 bc	Z1	10"	Toepassen van bovenstaande	300
K2	2 x 100 bc	Z1	10"	Paddles Eerste 100m paddle li - tweede 100m paddle re	200
	2 x 200 bc	Z1	20"	Paddles	400
	2 x 400 bc	Z1	30"	Snorkel	800
Uit	100 keus	Z1		100	

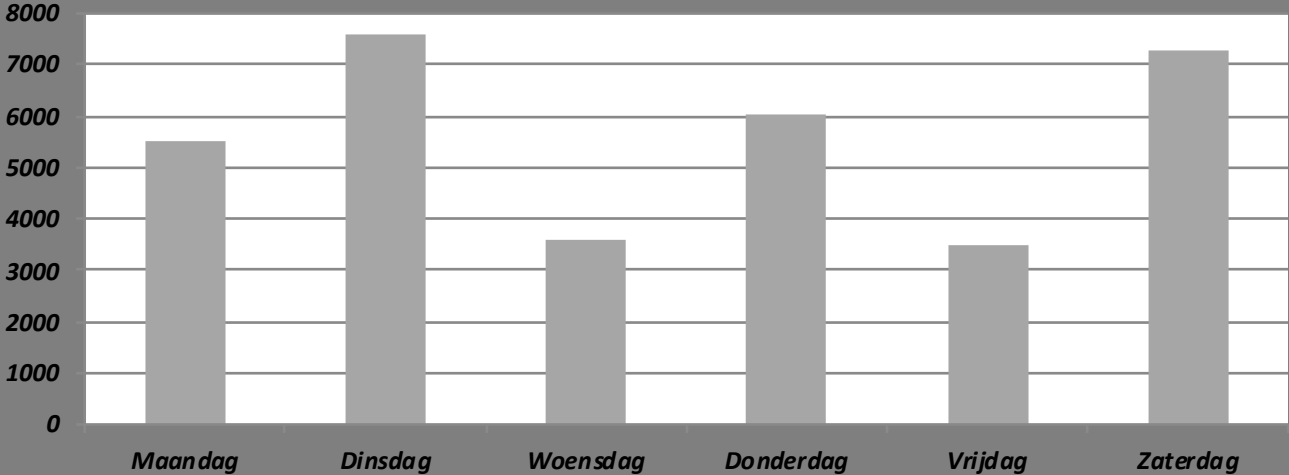
Totaal		3500
Z1	100,0%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 06-feb	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 4 x 25 ss ow- 200 a	Z1	st. 45"		500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	3 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Paddles Propeller</i>	300
	3 x 100 bc	Z2	r. 15"	<i>Paddles Propeller</i>	300
	3 x 100 bc	Z3	r. 20"	<i>Paddles Propeller</i>	300
	600 bc	Z1	r. 60"	<i>Zoomers</i>	600
	16 x 50 (25 vl Z2- 25 bc Z1)	Z2	st. 50"-55"		400
		Z1			400
	600 bc	Z1	r. 60"	<i>Zoomers</i>	600
	6 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek Snorkel</i>	300
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek Snorkel</i>	300
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek Snorkel</i>	300
Uit	100 rc/srs	Z1			100
	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15		100
		Z1			100

Totaal		5000
Z1	66,0%	3300
Z2	22,0%	1100
Z3	12,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		29300
Z1	86,3%	25295
Z2	10,2%	3000
Z3	2,0%	600
Z4	0,3%	100
Z5	0,0%	0
Z6	0,6%	175
Z7	0,4%	130

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,0%	4700
Elastiek	5,8%	1700
Propeller	3,1%	900
Zoomers	10,9%	3200

