

Week: 50
Datum: 13-dec
Dag: Maandag
Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: Reisdag Cyprus

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 50	Tijdstip: 11.00 - 12.30 uur
Datum: 14-dec	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: 50 meter bad

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyses</i>	400
K1	5 x 200 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 20"		1000
	5 x 200 (150 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 20"		1000
	5 x 200 (125 bc- 75 andere slagen afwisslen)	Z1	r. 20"		1000
Uit	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7		<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120

Totaal			4000
Z1	98,0%	3920	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,0%	80	

Week: 50		Tijdstip: 11.00 - 12.30 uur			
Datum: 15-dec		Accent: Duur (Z1/Z2)			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: 50 meter bad			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 50 (25 scullen-25 bc/bc a)	Z1	r. 5"	Scullen eigen invulling maar gericht op eigen aandachtspunt	400
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	1000
	6 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	Paddles Snorkel	600
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	6 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	Paddles Snorkel	600
	1000 bc	Z1		Zoomers	1000
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	76,0%	3800
Z2	24,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 50	Tijdstip: 06.30 - 08.00 uur
Datum: 16-dec	Accent: Duur met sprints
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: 50 meter bad

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		Inclusief techniek, sprints, slagen wisselen,...	800
K1	6 x 50 (20 bc 'spinnen'/bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 2.00	Oneven = 'spinnen' en frequentie zo hoog mogelijk krijgen	120
		Z1		Even = max en snelheid zo hoog mogelijk krijgen	180
	4 x 300 bc/bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1200
	3 x 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6		Met start vanaf de kant en voldoende rust tussendoor	150
		Z1			150
	2 x 300 bc/bc a	Z1	r. 30"	Paddles	600
	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7		Met start vanaf de kant en voldoende rust tussendoor	50
		Z1			150
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3500
Z1	90,9%	3180
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	150
Z7	4,9%	170

Week: 50	Tijdstip: 06.30 - 08.00 uur
Datum: 18-dec	Accent: Duur (Z1/Z2)
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: 50 meter bad

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b) 400 individuele invulling	Z1 Z1		Aandachtspunten uit de videoanalyses	600 400
K1	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		600
	8 x 50 bc	Z2	st. 50"-55"		400
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel Paddles	600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Snorkel Paddles	400
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		600
Uit	2 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7		Met start vanaf de kant	50
		Z1			50

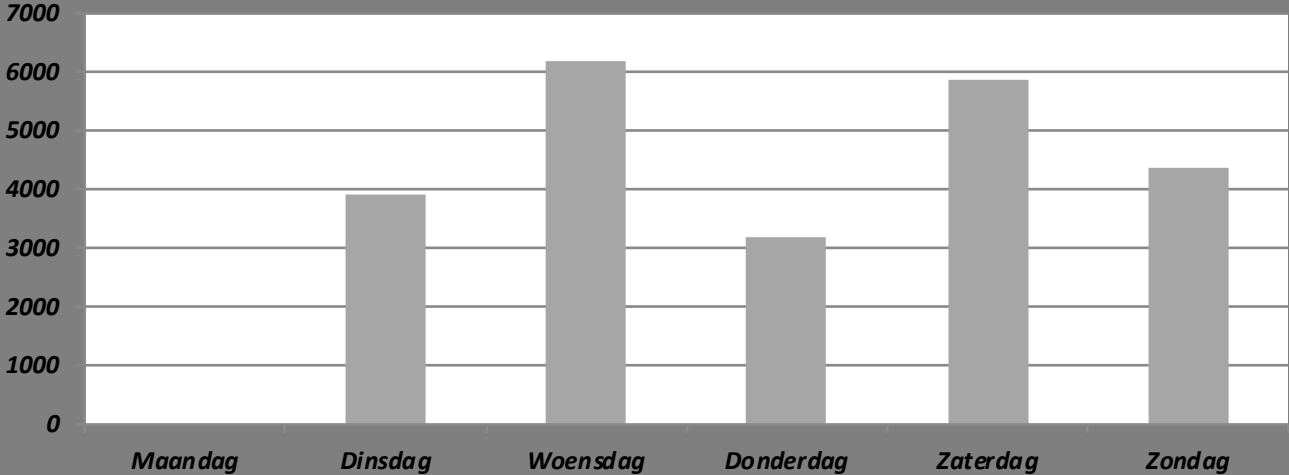
Totaal		4700
Z1	73,4%	3450
Z2	25,5%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

Week: 50	Tijdstip: 11.00 - 12.30 uur
Datum: 19-dec	Accent: Duur
Dag: Zondag	Bijzonderheden: 50 meter bad

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2000 bc	Z1	r. 60"	Zoomers in een klein groepje de koppositie afwisselen	2000
	100 (25 bc max- 25 rc- 50 keus Z1)	Z7		Met start vanaf de kant	25
		Z1			75
	2 x 800 bc/bc a	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1600
	100 (25 bc max- 25 rc- 50 keus Z1)	Z7		Met start vanaf de kant	25
		Z1			75
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4400
Z1	98,9%	4350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

Trainingsload



Totaal meters		21600	
Z1	86,6%	18700	
Z2	11,1%	2400	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,7%	150	
Z7	1,6%	350	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	20,4%	4400	
Elastiek	1,9%	400	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	18,5%	4000	

