

Week: 51	Tijdstip: 06.30 - 08.00 uur
Datum: 21-dec	Accent: Duur met sprints
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: 50 meter bad

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 b keus	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		Aandachtspunten uit de videoanalyses	400
K1	4 x 150 (15 bc max- 135 bc Z1)	Z7	r. 20"		60
		Z1			540
	100 (25 rc- 25 srs)	Z1		Schouders goed opendraaien	100
	4 x 250 (25 bc max hold- 225 bc Z1)	Z6	r. 30"	Met start vanaf de kant, gecontroleerd snelheid maken	100
		Z1			900
	100 (25 rc- 25 srs)	Z1		Schouders goed opendraaien	100
	4 x 350 (35 bc max hold- 15 bc max- 300 bc Z1)	Z6		Gecontroleerd beginnen en na 35m doortrekken naar maximaal!	140
	Z7			60	
	100 (25 rc- 25 srs)	Z1		Schouders goed opendraaien	1200
		Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4300
Z1	91,6%	3940	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	5,6%	240	
Z7	2,8%	120	

Week: 51		Tijdstip: 11.00 - 12.30 uur			
Datum: 22-dec		Accent: Duur			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: 50 meter bad			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus	Z1			300
	6 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Evt. Snorkel</i>	300
K1	4 x 200 bc a	Z1	r. 20"	<i>Snorkel Paddles</i>	800
	3 x 400 (25 vl- 25 rc- 350 bc)	Z1	r. 30"		1200
	2 x 600 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Zoomers</i>	1200
	3 x 400 (25 vl- 25 rc- 350 bc)	Z1	r. 30"		1200
	4 x 200 bc a	Z1	r. 20"	<i>Snorkel Paddles</i>	800
Uit	100 keus	Z1			100

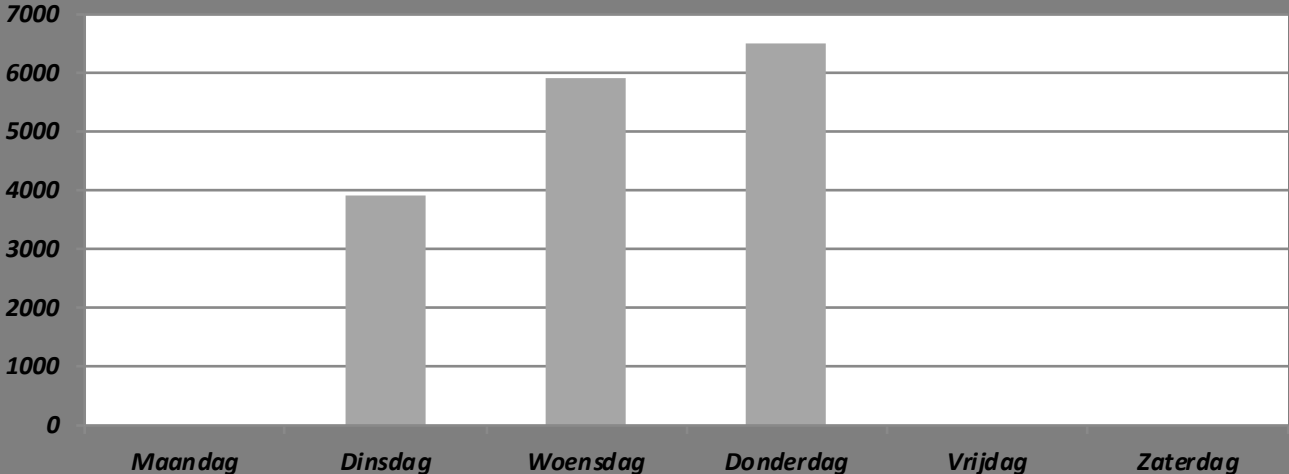
Totaal			5900
Z1	100,0%	5900	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 51	Tijdstip: 06.30 - 08.00 uur
Datum: 23-dec	Accent: Duur (Z1/Z2)
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: 50 meter bad

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	200 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyses</i>	200
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning vasthouden zodat je recht naar de overkant gaat.</i>	200
K1	400 bc a	Z1	r. 20"		400
	2 x 200 bc a	Z2	r. 20"	<i>Tempoduur (iets harder dan Z1) op gevoel, tijden zijn niet van belang!</i>	400
	600 bc	Z1		Paddles	600
	3 x 200 bc	Z2	r. 20"	Paddles	600
	800 bc	Z1			800
	4 x 200 bc	Z2	r. 20"	<i>Tempoduur (iets harder dan Z1) op gevoel, tijden zijn niet van belang!</i>	800
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4700
Z1	61,7%	2900
Z2	38,3%	1800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		14900	
Z1	85,5%	12740	
Z2	12,1%	1800	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,6%	240	
Z7	0,8%	120	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	18,8%	2800	
Elastiek	0,0%	0	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	8,1%	1200	

