

Week: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 08-feb	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc - 200 (50 bc - 50 keus) - 200 (25 bc b stroomlijn - 75 bc)	Z1	r. 10"		600
	4 x 100 (oneven 25vl-75bc - even 25rc-75bc)	Z1	r. 10"		400
K1	1200 (50 techniek naar keuze - 250 bc)	Z1	r. 60"	Wissel van techniekoefeningen	1200
	5 x 200 (oneven bc a - even bc paddles)	Z1	r. 20"	Paddles	1000
	800 bc (oneven adem 1:2/1:4 - even adem 1:3/1:5)	Z1	r. 40"		800
	8 x 100 (3x bc a - 1x ws - 3x bc paddles - 1x ws)	Z1	r. 10"	Paddles	800
Uit	100 bc b - 100 keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	100,0%	5000
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: 06	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 09-feb	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	400 bc	Z1	r. 30"		400
	8 x 50 bc	Z2	st. 45"		400
	2 x 200 bc a	Z1	r. 20"		400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		400
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.00		400
	8 x 50 bc a	Z1	st. 50"		400
	400 bc	Z2			400
Uit	100 rc/srs- 4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z1	st. 1.10		200
		Z2			100

Totaal		4400
Z1	61,4%	2700
Z2	38,6%	1700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 11-feb	Accent: Duur met (repeated) sprints
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 b	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 75 (25 bc "makkelijk hard"- 25 rc- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.40	<i>start vanaf de kant, 25 makkelijk hard als "techniekoefening"</i>	100
		Z1			200
	5 x 200 bc	Z1	r. 15"	Snorkel Paddles	1000
	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z7	st. 30"		160
		Z1			40
	5 x 200 bc	Z1	r. 15"	Snorkel Zoomers	1000
	8 x 25 bc max	Z7	st. 30"		200
	400 (25 rc- 25 bc- 25 ss a : vl b- 25 bc)	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	88,8%	3640
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	8,8%	360

Week: 06	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 12-feb	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (100 bc - 50 rc - 100 bc - 50 ss a : vl b - 100 bc) 400 individuele invulling	Z1 Z1			400 400
K1	3 x 50 (25 vuisten - 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Stuwvlakken goed zetten</i>	150
	2 x 50 'perfect'	Z1	r. 5"		100
	3 x 50 bc	Z1	r. 5"	Techpaddles	150
	2 x 50 'perfect'	Z1	r. 5"		100
K2	3 x 300 (bc - bc a - bc snorkel)	Z1	r. 20"	Snorkel	900
	3 x 200 (25 vuisten - 75 bc - 25 gespreide vingers - 75 bc)	Z1	r. 20"		600
	3 x 100 ws	Z1	r. 10"		300
Uit	25 bc achteruit - 25 bc - 50 bc b	Z1			100

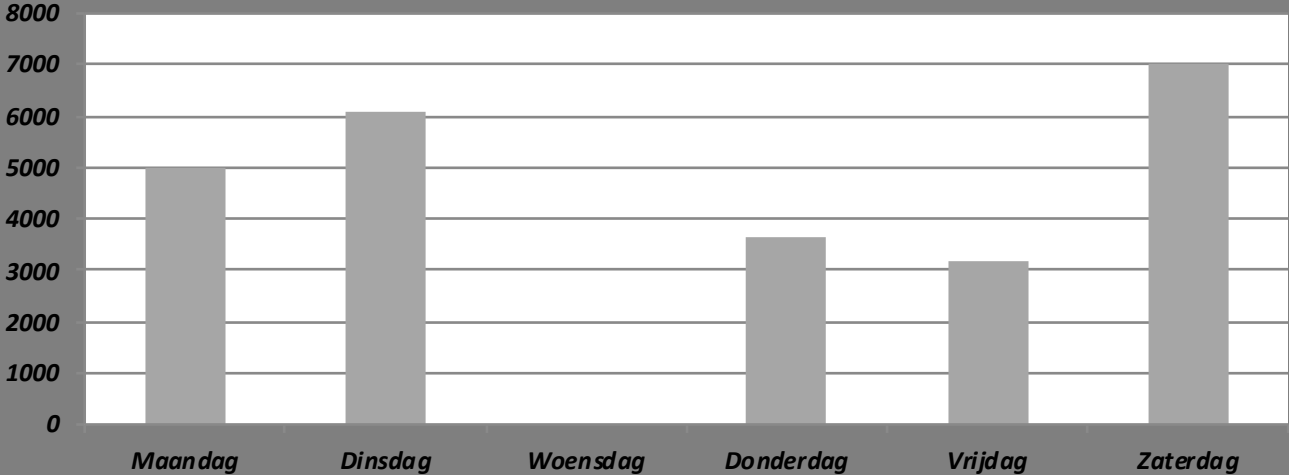
Totaal		3200
Z1	100,0%	3200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 13-feb	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	3 x 50 (25 scull buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	200 keus	Z1			200
	3 x 50 (25 scull rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
K1	4 x 150 (25 bc max- 125 bc Z2)	Z7 Z2	st. 2.20	Paddles Zoomers <i>Eerste 25m maximaal en vervolgens beetje druk</i> Paddles Zoomers <i>erop houden!</i>	100 500
	600 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	600
	4 (3 x 50 bc a Z2- 1 x 50 bc a Z3)	Z2 Z3	st. 50"-55"	Elastiek Elastiek	600 200
	600 bc	Z1	r. 60"		600
	4 x 100 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	400
	4 x 100 bc	Z3	r. 30"	Paddles Propeller	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4400
Z1	50,0%	2200
Z2	34,1%	1500
Z3	13,6%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100

Trainingsload



Totaal meters		21100	
Z1	79,3%	16740	
Z2	15,2%	3200	
Z3	2,8%	600	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,5%	100	
Z7	2,2%	460	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	22,7%	4800	
Elastiek	3,8%	800	
Propeller	3,8%	800	
Zoomers	7,6%	1600	

