

Week: 08	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 22-feb	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 bc b "aanzeten" - 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
K1	15 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30	<i>Gemiddeld zo hard mogelijk!</i>	1500
	100 rc/srs	Z1			100
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek focus op slagfrequentie ondanks vermoeidheid</i>	400
	100 rc/srs	Z1			100
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	400
	400 bc	Z1		<i>Snorkel Zoomers</i>	400
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		4300
Z1	52,3%	2250
Z2	9,3%	400
Z3	2,3%	100
Z4	34,9%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	0,0%	0

Week: 08	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 23-feb	Accent: Duur met (repeated) sprints
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 100 (15 bc max- 85 bc Z1)	Z7	st. 2.00		60
		Z1			340
	5 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.05	<i>Snorkel</i>	1000
	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z7	st. 30"		160
		Z1			40
	5 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.00	<i>Zoomers</i>	1000
	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z7	st. 30"		160
	Z1			40	
	5 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.05	<i>Paddles</i>	1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4800
Z1	92,1%	4420	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	7,9%	380	

Week: 08	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 24-feb	Accent: Herstel/duur
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			900
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	4 x 100 (25 hondjes kort- 75 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	400
	2 x 200 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 20"		400
	4 x 100 (25 scullen buik/rug ri voeten- 75 bc a)	Z1	r. 10"		400
	400 bc	Z1		<i>Snorkel Zoomers</i>	400
Uit	6 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b/l b rug)	Z1	r. 10"		300

Totaal		3600
Z1	100,0%	3600
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: 08	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 25-feb	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 bc b "aanzeten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
K1	5 x 200 bc	Z3	st. 2.50-3.00		1000
	5 x 200 bc	Z4	st. 2.50-3.00		1000
	100 rc/srs	Z1			100
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek focus op slagfrequentie ondanks vermoeidheid</i>	400
	100 rc/srs	Z1			100
	1000 bc	Z1		<i>Paddles Zoomers Snorkel</i>	1000
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		4600
Z1	44,6%	2050
Z2	8,7%	400
Z3	23,9%	1100
Z4	21,7%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	0,0%	0

Week: 08	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 26-feb	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 hs- 25 dolfinen)- 300 (50 a- 25 b)	Z1			600
K1	4 x 50 (25 scullen keus- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	3 x 200 (25 vl 1 arm- 25 srs- 25 ss a : vl b- 125 bc)	Z1	r. 15"		600
	4 x 50 (25 'superman'- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel armslag zover mogelijk uit elkaar trekken	200
	3 x 200 bc a	Z1	r. 15"		600
	4 x 50 (25 bc bijleggen voor/achter- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	3 x 200 (25 bc- 25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 bc- 25 vl b rug- 50 bc)	Z1	r. 15"	Zoomers	600
Uit	100 keus	Z1			100

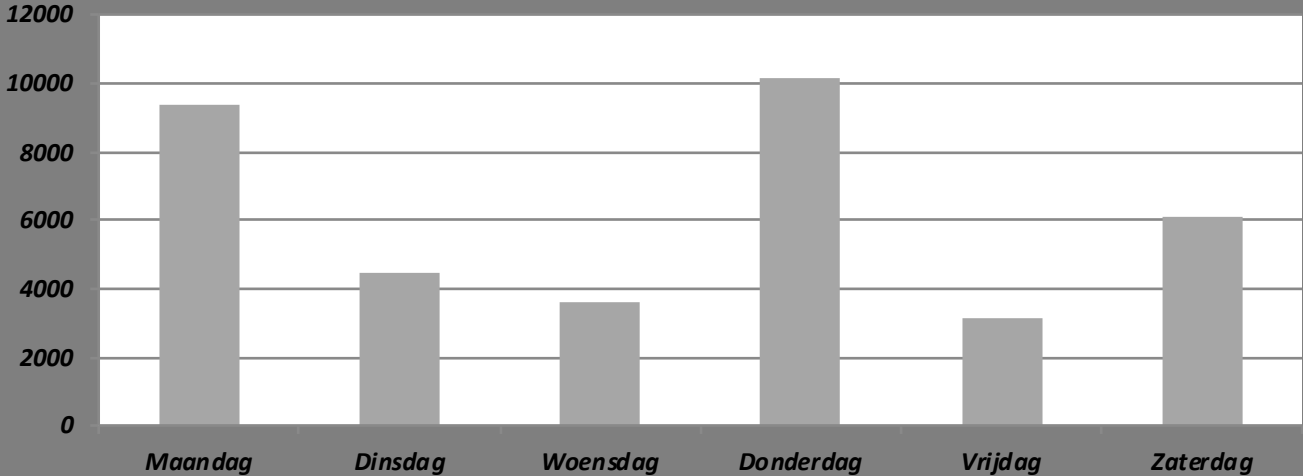
Totaal		3100
Z1	100,0%	3100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 08	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 27-feb	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek Snorkel</i>	200
	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
	3 x 300 bc a	Z1	r. 20"		900
	2 x 100 bc	Z2	r. 15"	<i>Paddles Propeller</i>	200
	4 x 100 bc	Z2	r. 15"	<i>Paddles Propeller Zoomers</i>	400
	2 x 100 bc	Z2	r. 15"	<i>Paddles Propeller</i>	200
	3 x 300 (275 bc- 25 rc)	Z1	r. 20"		900
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4400
Z1	68,2%	3000
Z2	25,0%	1100
Z3	6,8%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24800	
Z1	74,3%	18420	
Z2	7,7%	1900	
Z3	6,0%	1500	
Z4	10,1%	2500	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	100	
Z7	1,5%	380	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,5%	3600
Elastiek	6,5%	1600
Propeller	3,2%	800
Zoomers	13,7%	3400

