

Week: 09	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 01-mrt	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	JvtV - KvtV - FS - DH -				
	100 x 25 bc	Z4	st. 25"		2500
	100 rc/srs- 200 bc a- 100 bc b	Z1			400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek focus op slagfrequentie ondanks vermoeidheid</i>	400
	JC - MK - GP - MvdS-				
	200 bc	Z4	st. 2.45	200	
	200 bc a	Z1	st. 3.00	200	
	400 bc	Z4	st. 5.15	400	
	400 bc a	Z1	st. 5.45	400	
	600 bc	Z3	st. 8.15	600	
	600 bc a	Z1	st. 9.00	600	
	400 bc	Z4	st. 5.15	400	
	400 bc a	Z1	st. 5.45	400	
	200 bc	Z4	st. 2.45	200	
	200 bc a	Z1		200	
Uit	100 keus	Z1			100
<i>Totaal 4500m</i>					

Totaal			4300
Z1	29,1%	1250	
Z2	9,3%	400	
Z3	2,3%	100	
Z4	58,1%	2500	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,2%	50	
Z7	0,0%	0	

Week: 09		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 02-mrt		Accent: Duur met repeated sprints			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 300 (50 bc- 25 vl)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	600 (75 bc- 25 bc gestrekte overhaal en doorhaal)	Z1		Snorkel Paddles oneven = bc max - even = vl max	600
	4 x 75 (15 max- 60 keus Z1)	Z7	st. 1.45		60
		Z1			240
	400 bc a	Z1			400
K2	2 Sets				
	4 x 25 bc max	Z7	st. 30"		200
	2 x 25 (20 bc max- 5 Z1)	Z7	st. 30"		80
		Z1			20
	2 x 25 (15 bc max- 10 Z1)	Z7	st. 30"		60
		Z1			40
	100 rc/srs	Z1			200
	4 x 150 bc a	Z1	r. 15"		1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4200
Z1	90,5%	3800	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	9,5%	400	

Week: 09	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 03-mrt	Accent: Herstel
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.15	Zo ontspannen mogelijk ow naar de overkant	400
K1	4 x 200 (50 bc- 150 bc)	Z1	r. 20"	Techpaddles = 1ste 50m	800
	2 x 50 bc b	Z2	r. 15"		100
	2 x 50 bc b zij	Z1	r. 15"		100
	2 x 50 rc b	Z2	r. 15"		100
	6 x 100 (oneven = bc - even = ws)	Z1	r. 15"		600
	2 x 50 bc b	Z2	r. 15"		100
	2 x 50 bc b zij	Z1	r. 15"		100
	2 x 50 rc b	Z2	r. 15"		100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3000
Z1	86,7%	2600
Z2	13,3%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 09	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 04-mrt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 bc b "aanzetten"- 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	100 bc max hold	Z5	st. 1.30	<i>start vanaf de kant</i>	100
	200 bc	Z4	st. 2.50-2.55		200
	300 bc	Z3	st. 4.10-4.20		300
	400 bc	Z3	st. 5.30-5.45		400
	500 bc	Z3			500
	100 rc/srs	Z1			100
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek focus op slagfrequentie ondanks vermoeidheid</i>	400
	800 bc	Z1		<i>Snorkel Zoomers</i>	800
	Uit	100 bc b	Z1		100

Totaal			3800
Z1	46,1%	1750	
Z2	10,5%	400	
Z3	34,2%	1300	
Z4	5,3%	200	
Z5	2,6%	100	
Z6	1,3%	50	
Z7	0,0%	0	

Week: 09	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 05-mrt	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b keus)	Z1			600
	8 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.15	Zo ontspannen mogelijk ow naar de overkant	400
K1	4 x 225 (25 vl 1 arm- 50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 ss a: vl b- 50 bc)	Z1	r. 15"	Zoomers	900
	4 x 100 (25 scullen- 75 bc a)	Z1	r. 15"	Snorkel	100
	4 x 75 (15 bc max- 60 keus)	Z7	r. 20"	Zoomers	60
		Z1		Zoomers	240
Uit	100 ws	Z1			100

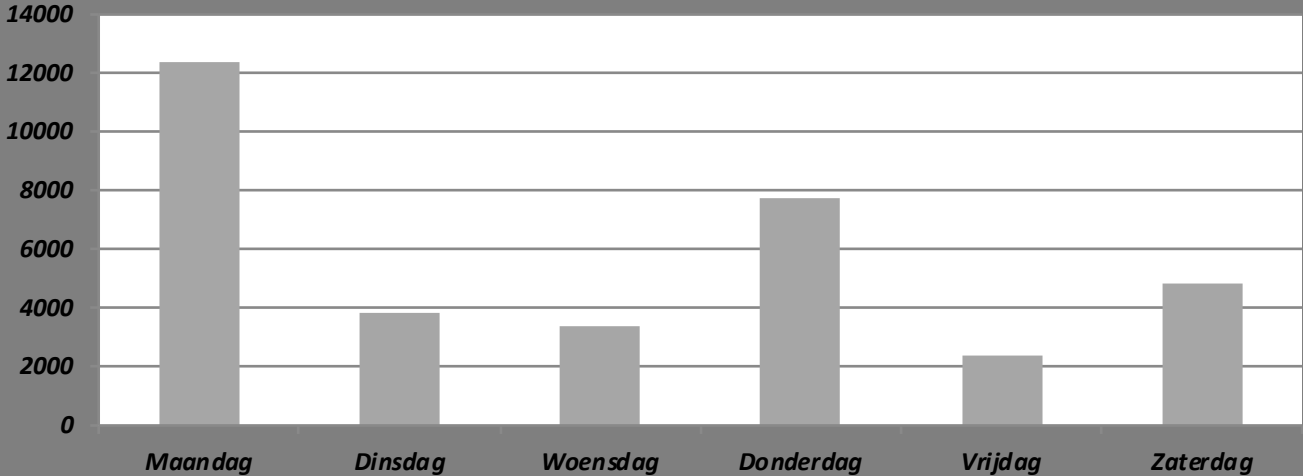
Totaal		2400
Z1	97,5%	2340
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	60

Week: 09 Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
 Datum: 06-mrt Accent: Duur/kracht
 Dag: Zaterdag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	12 x 25 bc (oneven Z1 - even Z2)	Z1	st. 30"	<i>Paddles Propeller</i>	150
		Z2		<i>Paddles Propeller</i>	150
	12 x 25 bc (oneven Z1 - even Z2)	Z1	st. 30"	<i>Paddles Propeller Zoomers</i>	150
		Z2		<i>Paddles Propeller Zoomers</i>	150
	4 (2 x 100 bc a- 1 x 100 bc b)	Z1	r. 10"		1200
	24 x 25 bc a (oneven Z1 - even Z2)	Z1	st. 25"-30"	<i>Elastiek Snorkel</i>	300
		Z2		<i>Elastiek Snorkel</i>	300
	4 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 10"		800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	85,7%	3600
Z2	14,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		21900	
Z1	70,0%	15340	
Z2	8,2%	1800	
Z3	6,4%	1400	
Z4	12,3%	2700	
Z5	0,5%	100	
Z6	0,5%	100	
Z7	2,1%	460	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	5,5%	1200
Elastiek	6,4%	1400
Propeller	2,7%	600
Zoomers	9,1%	2000

