

Week: 01	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 03-jan	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a-100 b)	Z1			600
	4 x 100	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	400
	(25 scull doorhaal li arm-25 bc a- 25 scull doorhaal re arm-25 bc a)				
K1	4 Sets				
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	1600
	300 (25 vl- 25 rc- 250 bc)	Z1	r. 20"		1200
	200 bc a	Z1	r. 10"		800
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7			100
		Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	98,0%	4800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 01	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 04-jan	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	2500 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Zoomers	2500
	100 (25 rc- 25 srs)	Z1		<i>Schouders goed opendraaien</i>	100
	2000 (15 bc max- 385 bc Z1)	Z7	r. 60"	<i>Beginnen met start, vervolgens iedere 400m eruit klimmen en induiken</i>	75
		Z1			2125
	100 (25 rc- 25 srs)	Z1		<i>Schouders goed opendraaien</i>	100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			5900
Z1	98,7%	5825	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,3%	75	

Week: 01		Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur			
Datum: 05-jan		Accent: Snelheid/techniek			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 150 (75 bc- 25 ss a: vl b- 25 srs- 25 vl 1 arm)	Z1	r. 10"		600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel handen om en om scullen, met constante druk op het water</i>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel handen tegelijk scullen met tussendoor glijfase</i>	100
	100 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1		<i>handen om en om scullen, met constante druk op het water</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1		<i>handen tegelijk scullen met tussendoor glijfase</i>	100
K1	4 x 75 (20 bc max- 55 keus Z1)	Z7	st. 1.45	<i>Met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			220
	5 x 100 bc	Z1	r. 15"	<i>Snorkel focus op eigen techniekaandachtspunt</i>	500
	100 ws- 100 b	Z1			200
	5 x 100 bc	Z1	r. 15"	<i>Snorkel focus op eigen techniekaandachtspunt</i>	500
	4 x 75 (20 bc max- 55 keus Z1)	Z7	st. 1.45	<i>Met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			220
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3000
Z1	94,7%	2840	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	5,3%	160	

Week: 01	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 06-jan	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (50 zelf slagen afwisselen- 25 b keus zonder plank)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	2 Sets				
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	2000
	1200 bc (200 Z1- 200 Z2)	Z1	r. 60"	Zoomers <i>Op gevoel spelen met de intensiteit tussen Z1 en Z2</i>	1200
		Z2		Zoomers	1200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5500
Z1	78,2%	4300
Z2	21,8%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 01	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 07-jan	Accent: Herstel/techniek
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	8 x 25 ss ow	Z1	r. 30"	<i>Lange slagen maken en de ontspanning proberen vast te houden</i>	200
K1	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>bc b zij = 1 arm voor (steunarm)- 1 arm naar plafond</i>	200
	200 bc	Z1			200
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>bc b zij = 1 arm voor- 1 arm heup, per 25m aantal x zij wisselen</i>	200
	200 bc	Z1			200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel vanuit steunfase de hoge elleboog inzetten	200
	300 bc a	Z1			300
	4 x 50 (25 hondjes lng- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog inzetten en dan de slag afmaken tot heup	200
	300 bc a	Z1			300
Uit	4 x 50 bc b (25 'aanzetten'- 25 Z1)	Z2	st. 1.15		100
		Z1			100

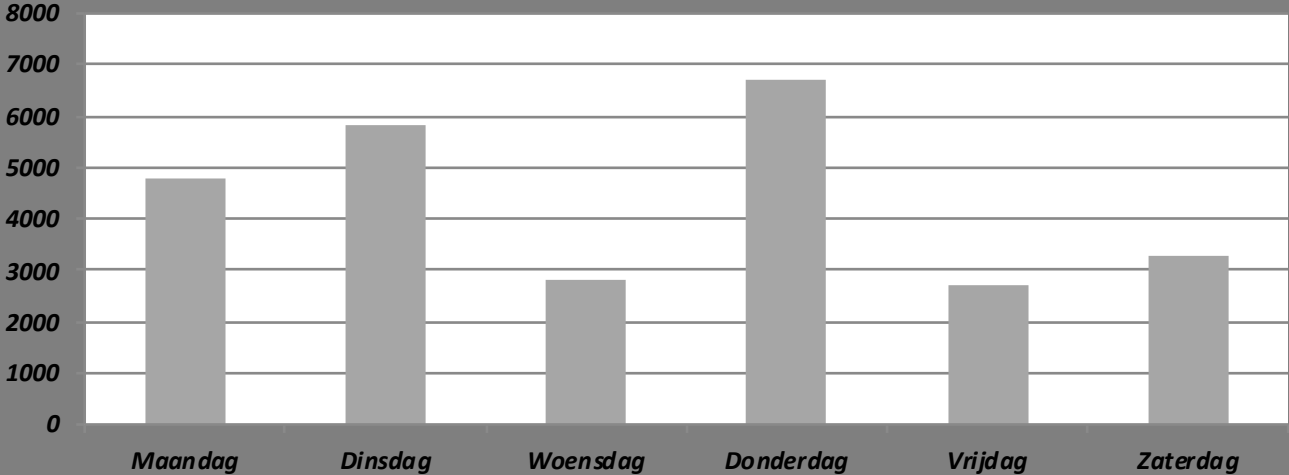
Totaal		2600
Z1	96,2%	2500
Z2	3,8%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 01	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 08-jan	Accent: Duur/snelheid
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 srs)- 200 ws- 100 bc b	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	4 Sets				
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	200
		Z7			200
	50 bc max hold	Z6		<i>Met start vanaf de kant, gecontroleerd snelheid maken</i>	200
	500 bc a	Z1		Snorkel	2000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3700
Z1	89,2%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,4%	200
Z7	5,4%	200

Trainingsload



Totaal meters		25600	
Z1	92,1%	23565	
Z2	5,1%	1300	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,8%	200	
Z7	2,1%	535	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	14,1%	3600	
Elastiek	0,0%	0	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	19,1%	4900	

