

Week: 05	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 31-jan	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 bc b zij- 25 rc) 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400 400
K1	1400 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1400
	1200 bc	Z1	r. 60"		1200
	1000 bc a	Z1			1000
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4500</b>
Z1	100,0%	4500
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: 05		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 01-feb		Accent: Mixed			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: HIIT blok (JC/SDW/RD/MK/JVTV/KVTV/HM)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> zo ver mogelijk water pakken	100
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> stuwvlak plaatsen	100
	4 x 50 bc 'Perfect' zwemmen	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> 100% focus op uitvoering	200
K1	4 x 50 (25 versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	10 x 75 bc	Z2	st. 1.15-1.20		750
	200 bc a	Z1			200
	10 x 75 bc	Z3	st. 1.15-1.20		750
	200 bc a	Z1			200
	10 x 75 bc	Z4	st. 1.15-1.20		750
Uit	250 keus	Z1			250

Totaal 4000		
Z1	41,3%	1650
Z2	18,8%	750
Z3	18,8%	750
Z4	18,8%	750
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0

Week: 05		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 02-feb		Accent: HIIT (repeated sprints)			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: HIIT blok (JC/SDW/RD/MK/JVTV/KVTV/HM)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		<i>Incl. Techniekoefeningen, slagen wisselen, versnellingen,...</i>	800
K1	<b>3 Sets</b>	Z5	st. 30"	<i>Vanaf de eerste herhaling voluit gaan!</i>	480
	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z1			120
	100 rc/srs- 400 bc a- 100 ws- 200 bc	Z1			2400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3900
Z1	87,7%	3420	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	12,3%	480	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 05	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 03-feb	Accent: Herstel
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 srs)- 100 bc b- 200 (25 bc- 25 vl 1 arm)	Z1		srs + vl 1 arm = schouders open draaien	500
	400 individuele invulling	Z1		Aandachtspunten uit de videoanalyse	400
K1	5 x 200 (25 ss ow- 175 bc)	Z1	r. 20"	<b>Zoomers</b>	1000
	5 x 200 (25 vl b ow- 175 bc)	Z1	r. 20"		1000
	8 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 b Z1)	Z2	st. 1.15		200
		Z1			200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3400
Z1	94,1%	3200
Z2	5,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 04-feb	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: HIIT blok (JC/SDW/RD/MK/JVTV/KVTV/HM)

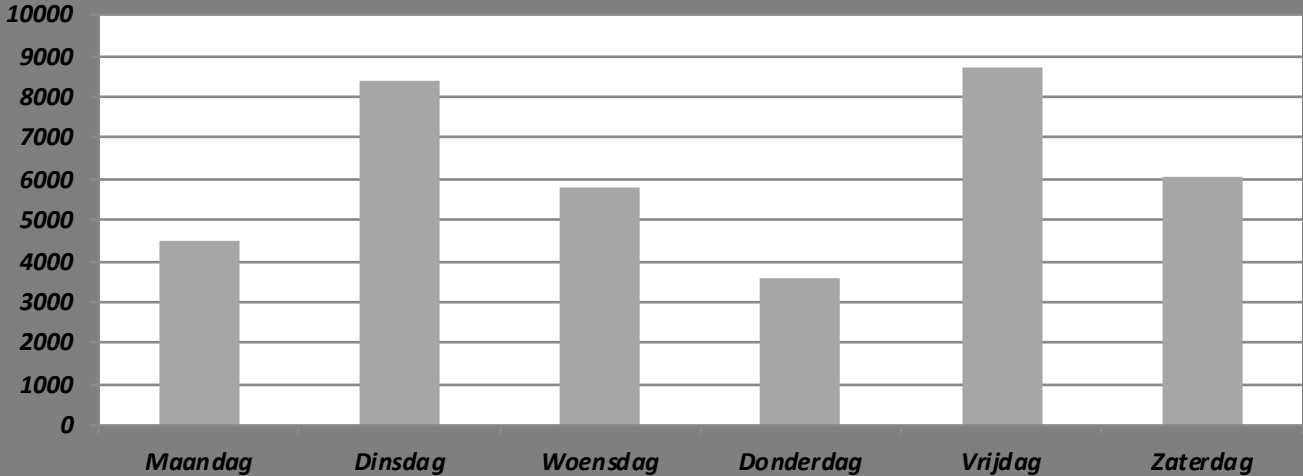
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1		Inclusief techniek, versnellingen, verschillende slagen,...	600
K1	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30	Per stap goed bepalen/aanvoelen welk tempo je zwemt!	400
	6 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		600
	8 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		800
	10 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		1000
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3500</b>
Z1	31,4%	1100
Z2	17,1%	600
Z3	22,9%	800
Z4	28,6%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 05-feb		Accent: HIIT (repeated sprints)			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: HIIT blok (JC/SDW/RD/MK/JVTV/KVTV/HM)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs- 300 a- 200 b zelf slagen afwisselen	Z1			900
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z5	st. 30"	<i>Vanaf de eerste herhaling voluit gaan!</i>	160
		Z1			40
	100 rc/srs- 400 bc a- 2 x 100 ws	Z1	r. 10"		700
	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z5	st. 30"	<b>Paddles Zoomers Snorkel</b> vanuit de beenslag de armen aansturen	160
		Z1		<b>Paddles Zoomers Snorkel</b>	40
	100 rc/srs- 400 bc a- 2 x 100 ws	Z1	r. 10"		700
	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z5	st. 30"	<b>Zoomers Snorkel</b> vanuit de beenslag de armen aansturen	160
		Z1		<b>Zoomers Snorkel</b>	40
	100 rc/srs- 400 bc a- 2 x 100 ws	Z1	r. 10"		700
Uit	100 bc b	Z1			100

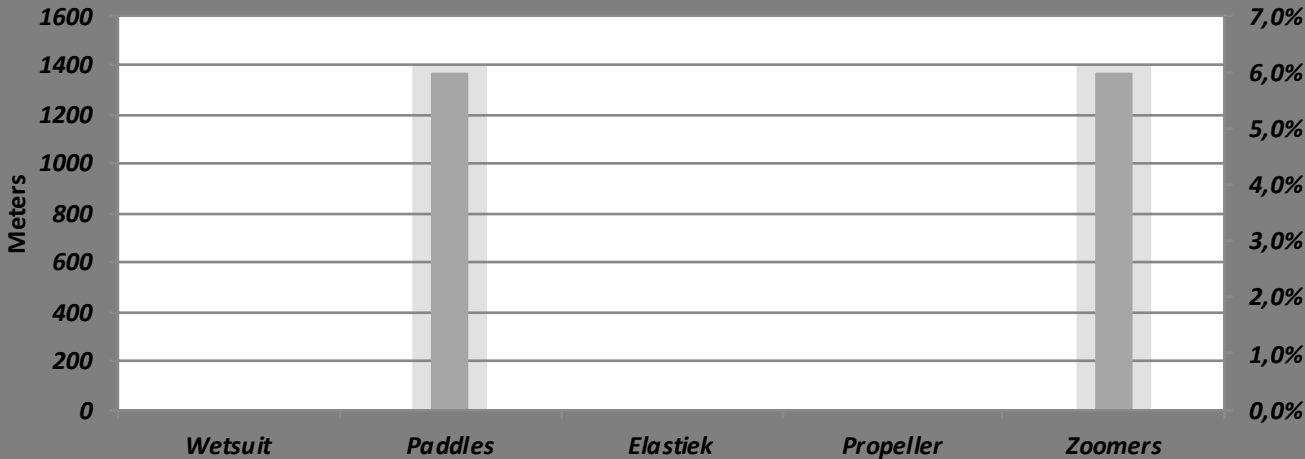
Totaal		4100
Z1	88,3%	3620
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	11,7%	480
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		23400	
Z1	74,7%	17490	
Z2	6,6%	1550	
Z3	6,6%	1550	
Z4	7,5%	1750	
Z5	4,1%	960	
Z6	0,4%	100	
Z7	0,0%	0	

% van totale omvang   meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	6,0%	1400	
Elastiek	0,0%	0	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	6,0%	1400	







Week: 5	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 01-feb	Accent: Duur (Z1/Z2)
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: Accent blok (GP/LDB/OB/QS)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> zo ver mogelijk water pakken	100
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> stuwvlak plaatsen	100
	4 x 50 bc 'Perfect' zwemmen	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> 100% focus op uitvoering	200
K1	4 x 50 (25 versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	8 x 400 bc	Z1	r. 30"	Oneven = bc a Z1 - even = bc Z2	1600
		Z2			1600
	4 x 50 (25 versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30	Oneven = Z1 - even = Z3	400
		Z3			400
		Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5400
Z1	59,3%	3200
Z2	29,6%	1600
Z3	7,4%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,7%	200
Z7	0,0%	0

Week: 5	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 02-feb	Accent: Fartlek
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: Accent blok (GP/LDB/OB/QS)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		<i>Incl. Techniekoefeningen, slagen wisselen, versnellingen,...</i>	800
K1	800 bc (300 Z1- 200 Z2- 200 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 30"		500
		Z2			300
	800 bc a (300 Z1- 200 Z2- 200 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 30"		500
		Z2			300
	800 bc (300 Z1- 200 Z2- 200 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	500
		Z2		<b>Paddles</b>	300
	800 bc a (300 Z1- 200 Z2- 200 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 30"		500
		Z2			300
	800 bc (300 Z1- 200 Z2- 200 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 30"	<b>Zoomers</b>	500
		Z2		<b>Zoomers</b>	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	69,4%	3400
Z2	30,6%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0





Week: 5	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 05-feb	Accent: Fartlek
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Accent blok (GP/LDB/OB/QS)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs- 300 a- 200 b zelf slagen afwisselen	Z1			900
	400 individuele invulling	Z1		Aandachtspunten uit de videoanalyse	400
K1	<b>3 Sets</b>				
	600 bc (25 max hold- 100 Z3- 100 Z2- 375 Z1)	Z6	r. 30"		75
		Z3			300
		Z2			300
		Z1			1125
	600 bc a (100 Z1- 100 Z2- 100 Z1- 100 Z2- 100 Z1- 100 Z3)	Z1	r. 30"		900
		Z2			600
		Z3			300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	68,5%	3425
Z2	18,0%	900
Z3	12,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	75
Z7	0,0%	0