

Week: 07 Tijdstip: 17.00 - 18.00 uur
 Datum: 14-feb Accent: Duur/snelheid
 Dag: Maandag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 vl 1 arm)- 200 bc a- 100 bc b	Z1			600
K1	4 x 200 (25 bc versnellen naar max- 175 bc Z1)	Z6	st. 3.00-3.10		100
		Z1			700
	4 x 300 (50 bc max hold- 25 rc- 225 bc Z1)	Z6	st. 4.30-4.40		200
		Z1			1000
	4 x 200 (25 bc max- 25 andere slag- 150 bc Z1)	Z7	st. 3.00-3.10		100
		Z1			700
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3500
Z1	88,6%	3100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	8,6%	300
Z7	2,9%	100

Week: 07	Tijdstip: 18.00 - 19.30 uur
Datum: 15-feb	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	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	1200 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	1200
	2 x 25 bc "makkelijk hard"	Z6	st. 45"		50
	1000 (25 vl- 25 rc- 200 bc)	Z1	r. 60"		1000
	1200 bc	Z1	r. 60"		1200
	2 x 25 bc "makkelijk hard"	Z6	st. 45"		50
Uit	100 rc/srs	Z1			100

Totaal			5500
Z1	98,2%	5400	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,8%	100	
Z7	0,0%	0	

Week: 07 Tijdstip:
 Datum: 16-feb Accent:
 Dag: Woensdag Bijzonderheden: Geen zwemtraining

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 07	Tijdstip: 18.00 - 19.30 uur
Datum: 17-feb	Accent: Duur/snelheid
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 vl 1 arm- 25 srs)	Z1		<i>Schouders goed open draaien</i>	400
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning, recht naar de overkant scullen</i>	300
K1	4 x 75 (20 bc 'spinnen'- 55 keus Z1)	Z7	st. 1.30	Snorkel frequentie zo hoog mogelijk >60 sl/min	80
		Z1			220
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.15	<i>Start vanaf de kant, gecontroleerd snelheid maken met behoud techniek</i>	100
		Z1			100
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles lange krachtige slagen	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	4 x 75 (20 bc 'spinnen'- 55 keus Z1)	Z7	st. 1.30	Snorkel frequentie zo hoog mogelijk >60 sl/min	80
		Z1			220
	2 x 150 (50 bc max- 100 keus Z1)	Z7	st. 3.15	<i>Met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			200
	3 x 200 bc	Z1	r. 15"	Paddles lange krachtige slagen	600
	2 x 200 bc a	Z1	r. 15"		400
	1 x 200 ws	Z1			200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4300
Z1	91,6%	3940
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	6,0%	260

Week: 07	Tijdstip: 18.00 - 19.30 uur
Datum: 18-feb	Accent: Duur
Dag: Vrijdag	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"	Paddles Zoomers Snorkel	2500
	100 ws	Z1			100
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	r. 20"		50
		Z1			50
	100 ws	Z1			100
	1500 bc a	Z1			1500
	100 ws	Z1			100
Uit	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100

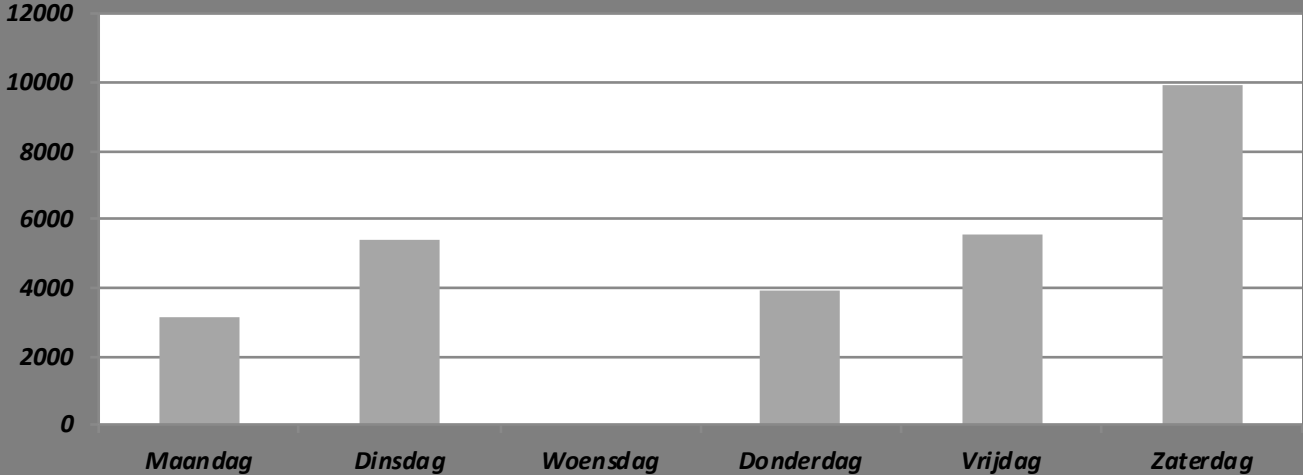
Totaal		5500
Z1	97,3%	5350
Z2	1,8%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,0%	0

Week: 07	Tijdstip: 11.00 - 12.30 uur
Datum: 19-feb	Accent: Mixed
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		Inclusief techniek, versnellingen, verschillende slagen,...	800
K1	3 Sets				
	4 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 1.45	Snelheid maken maar door de langere rust makkelijk 4 x vol te houden	1200
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.05	Gevoel tempoduur dus de druk niet volledig laten wegvallen	1200
	2 x 300 (oneven = 50 bc- 25 rc / even = 50 bc a- 25 bc b)	Z1	r. 20"		1800
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		5100
Z1	52,9%	2700
Z2	23,5%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	23,5%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		23900	
Z1	85,7%	20490	
Z2	5,4%	1300	
Z3	0,0%	0	
Z4	5,0%	1200	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,3%	550	
Z7	1,5%	360	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	19,7%	4700	
Elastiek	0,0%	0	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	10,5%	2500	

