

Week: 10	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 07-mrt	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 andere slag)- 200 (25 bc- 25 b keus zonder plank) 400 individuele invulling	Z1 Z1			400 400
K1	15 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<b>Paddles</b>	1500
	15 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		1500
	15 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<i>Atleten die geen race hebben komend weekend</i>	
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3900</b>
Z1	100,0%	3900
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: 10		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur				
Datum: 08-mrt		Accent: Duur/snelheid				
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:				
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	400 keus	Z1			400	
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	100	
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		50	
		Z1			50	
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	100	
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		50	
		Z1			50	
	100 ws	Z1			100	
	K1	3 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>Telkens met start, snelheid maken met controle over de techniek</i>	150
		5 x 300 bc/bc a	Z1	r. 20"		<i>Snorkel zelf hs en a afwisselen</i>
2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)		Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50	
		Z7			50	
50 bc max		Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	50	
	5 x 200 bc/bc a	Z1	r. 15"	<i>Paddles zelf hs en a afwisselen</i>	1000	
Uit	100 keus	Z1			100	

Totaal			3800
Z1	90,8%	3450	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	6,6%	250	
Z7	2,6%	100	

Week: 10      Tijdstip:  
 Datum: 09-mrt      Accent:  
 Dag: Woensdag      Bijzonderheden: Geen zwemtraining

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

<b>Totaal</b>		<b>0</b>
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 10	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 10-mrt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	6 (100 bc "makkelijk hard" - 100 bc Z1)	Z4	st. 4.00	<i>Telkens met start vanaf de kant, spanning op de armen zetten zonder vermoeidheid op te bouwen.</i>	600
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	6 (50 bc "makkelijk hard" - 100 bc Z1)	Z4	st. 3.00	<i>Telkens met start vanaf de kant, spanning op de armen zetten zonder vermoeidheid op te bouwen.</i>	300
		Z1			600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3500
Z1	74,3%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	25,7%	900
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

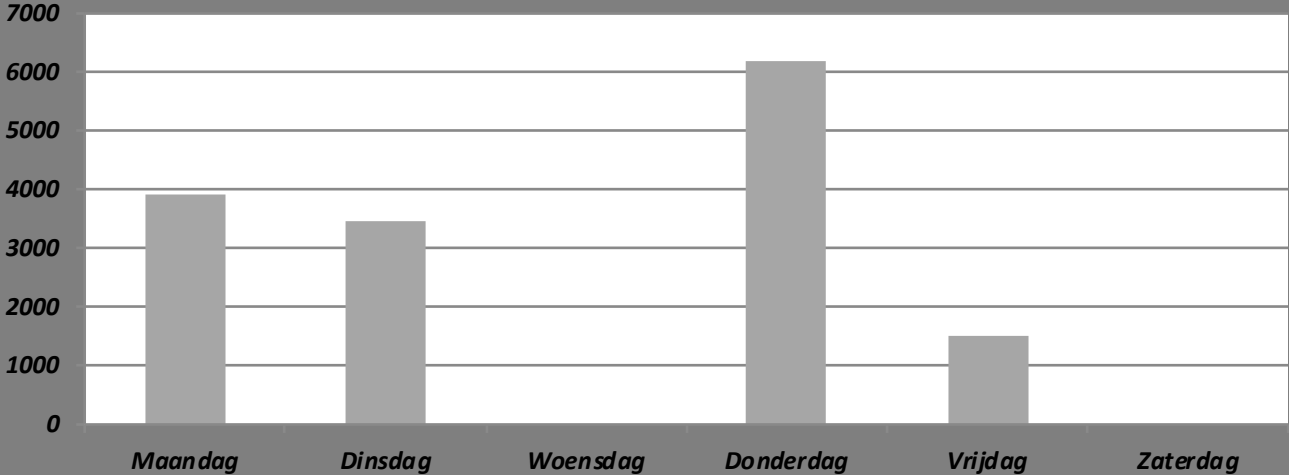
Week: 10      Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur  
 Datum: 11-mrt      Accent: Wedstrijdvoorbereiding  
 Dag: Vrijdag      Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
± 1500m eigen invulling	Z1			1500

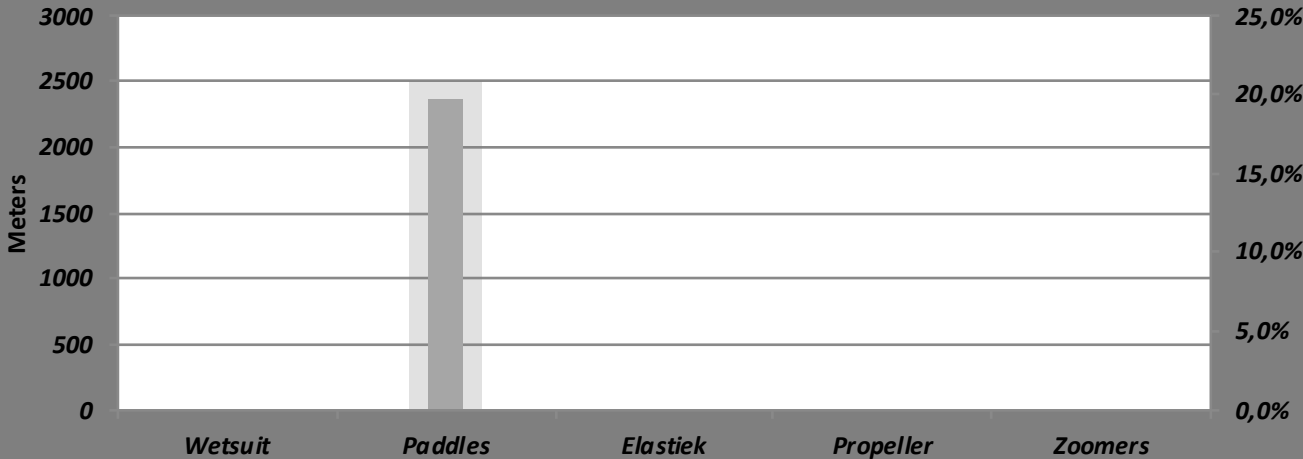
Totaal			1500
Z1	100,0%	1500	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	



Trainingsload



Totaal meters		12700	
Z1	90,2%	11450	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	7,1%	900	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,0%	250	
Z7	0,8%	100	



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