

Week: 11		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 14-mrt		Accent: Duur			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: 1ste deel WETSUIT			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (75 bc- 25 hondjes kort)	Z1		Wetsuit hondjes kort = om weer ff focus op de catch te leggen	600
K1	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	Wetsuit Paddles	800
	3 x 300 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit	900
	2 x 400 (75 bc- 25 andere slag)	Z1	r. 30"	Wetsuit	800
	3 x 300 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	900
	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	Paddles	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	100,0%	4900
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: 11		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 15-mrt		Accent: Duur/snelheid			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 srs- 25 ss a : vl b)	Z1			400
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning vasthouden zodat je recht naar de overkant gaat	300
K1	6 x 75 (20 bc max- 55 keus Z1)	Z7	st. 2.00	Telkens met start vanaf de kant	120
		Z1			330
	800 bc a	Z1			800
	2 x 150 (50 bc max hold- 100 keus Z1)	Z6	st. 3.00	Start vanaf de kant	100
		Z1			200
	2 x 150 (50 bc max- 100 keus Z1)	Z7	st. 3.00	Start vanaf de kant	100
		Z1			200
	800 bc	Z1		Paddles	800
K2	2 Sets				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7			40
		Z1			60
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3650
Z1	88,8%	3240	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,7%	100	
Z7	8,5%	310	

Week: 11	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 16-mrt	Accent: Duur
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (heen ws- terug ows)- 300 eigen invulling- 200 bc b zij/rc b	Z1		vl = 1 arm vl	900
K1	2500 (400 bc Z1- 100 bc Z2)	Z1		Na iedere 400 bc eruit klimmen en opnieuw induiken	2000
		Z2			500
	1000 bc a	Z1		Snorkel Paddles	1000
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
	500 bc	Z1			500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5100
Z1	89,2%	4550
Z2	9,8%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Week: 11		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 17-mrt		Accent: Mixed			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.05		400
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.05		400
	2 x 200 bc	Z3	st. 2.50-3.05		400
	2 x 200 bc	Z4	st. 2.50-3.05		400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4100
Z1	41,5%	1700	
Z2	19,5%	800	
Z3	19,5%	800	
Z4	19,5%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 11	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 18-mrt	Accent: Herstel/techniek
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 srs- 25 vl 1 arm- 50 bc- 25 rc- 25 rc b) 8 x 25 ss ow	Z1 Z1	r. 30"	<i>Zo rustig en ontspannen mogelijk zwemmen met lange slagen</i>	400 200
K1	2 Sets 4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a) 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc) 4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc) 300 bc a- 100 ws	Z1 Z1 Z1 Z1	r. 5" r. 5" r. 5"	<i>Snorkel focus op gevoel voor catchfase</i> <i>Snorkel focus snelle catchfase</i> <i>focus snelle catchfase</i>	400 400 400 800
Uit	100 bc b	Z1			100

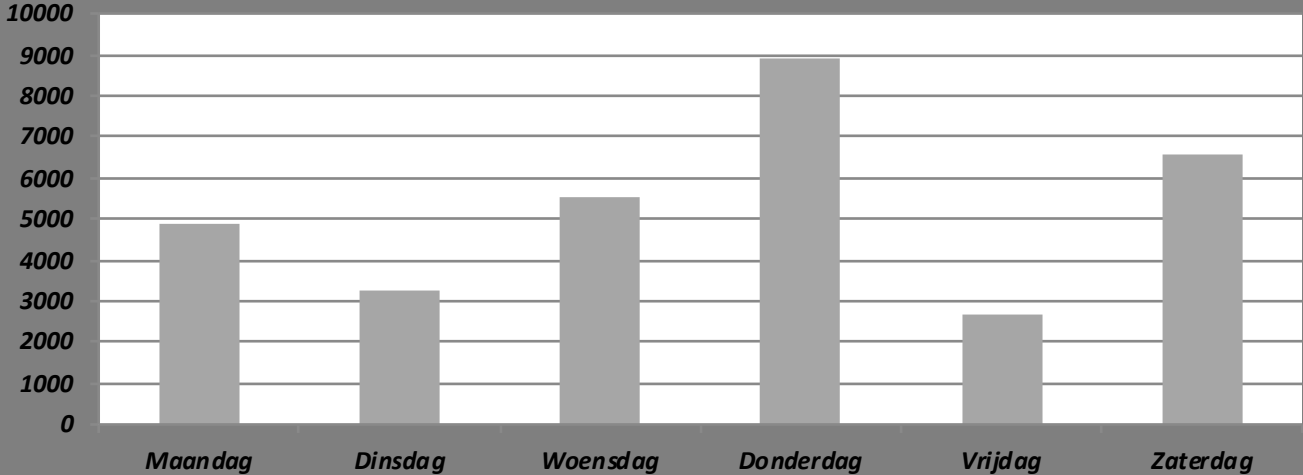
Totaal		2700
Z1	100,0%	2700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 11	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 19-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	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	Paddles	800
	4 x 100 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	400
	4 x 200 bc a	Z1	r. 15"	Snorkel	800
	4 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.30	Snorkel	400
	100 ws	Z1			100
	6 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek	300
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.05		800
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5200
Z1	73,1%	3800
Z2	26,9%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		25650	
Z1	81,4%	20890	
Z2	10,5%	2700	
Z3	3,1%	800	
Z4	3,1%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,6%	150	
Z7	1,2%	310	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	12,1%	3100
Paddles	17,9%	4600
Elastiek	1,9%	500
Propeller	1,6%	400
Zoomers	3,5%	900

