

Week: 13	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 28-mrt	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 rc b) 400 individuele invulling	Z1 Z1			400 400
K1	8 x 150 bc 7 x 200 bc a 6 x 250 (200 bc- 50 keus)	Z1 Z1 Z1	r. 10" r. 15" r. 20"	Paddles	1200 1400 1500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5000
Z1	100,0%	5000
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: 13		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 29-mrt		Accent: Mixed			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		Zelf hs- a- b en verschillende slagen afwisselen	800
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning vasthouden	300
K1	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.05	Atleten Mellila gaan door naar het uitzwemmen Paddles Snorkel	800
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		500
	6 x 75 bc	Z3	st. 1.05-1.10		450
	7 x 50 bc	Z4	st. 45"- 50"		350
K2	1200 bc a	Z1			1200
Uit	100 keus	Z1			100

Atleten Mellila = 3300m

Totaal			4500
Z1	71,1%	3200	
Z2	11,1%	500	
Z3	10,0%	450	
Z4	7,8%	350	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 13	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 30-mrt	Accent: Duur/snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 heen ws- terug ows	Z1		vl = 1 arm	400
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	6 x 50 (2 x 25/20/15 bc max- overige keus Z1)	Z7	st. 1.30	Met start vanaf de kant	120
		Z1			180
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1000
	2 x 75 (50 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 2.30	Met start vanaf de kant	100
		Z1			50
	1000 bc	Z1			1000
	2 x 75 (50 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 2.30	Met start vanaf de kant	100
		Z1			50
	500 bc a	Z1			500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4000
Z1	92,0%	3680	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,5%	100	
Z7	5,5%	220	

Week: 13	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 31-mrt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 b keus	Z1		Zelf slagen afwisselen	500
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/achter- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	300
K1	3 Sets				
	400 bc	Z1	r. 30"		1200
	400 bc	Z2	r. 30"		1200
	4 x 100 bc 'makkelijk hard'	Z4	st. 1.25-1.30	Een tempo kiezen dat je 4 x 'makkelijk' zwemt	1200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	46,7%	2100
Z2	26,7%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	26,7%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 13	Tijdstip:
Datum: 01-apr	Accent:
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: Geen zwemtraining

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

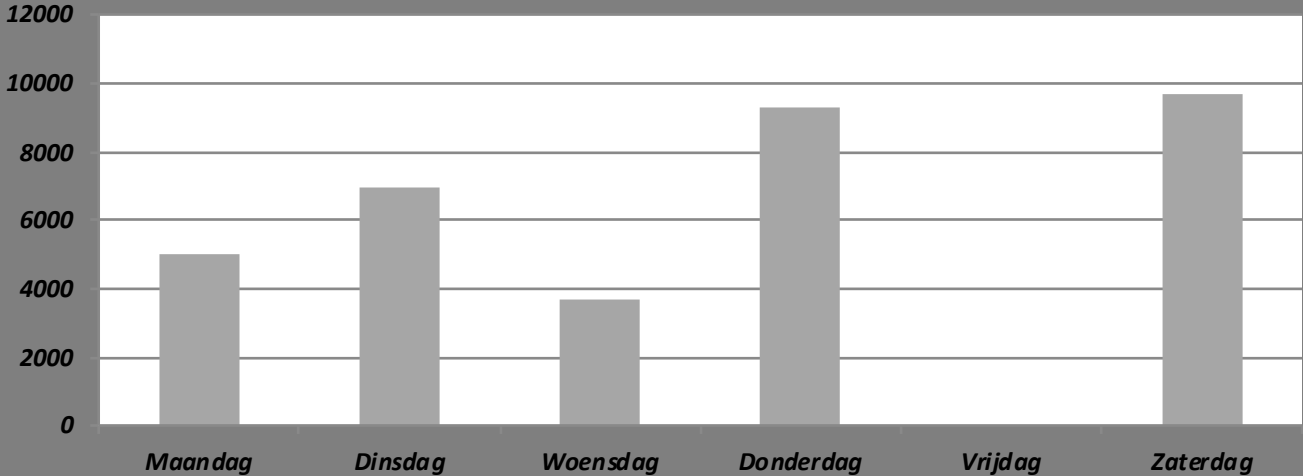
Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 13	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 02-apr	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	Zelf variëren met oefeningen	300
K1	1000 bc a	Z2	r. 60"	Snorkel	1000
	4 x 150 bc	Z3	r. 30"	Paddles Propeller	600
	1200 (175 bc- 25 keus)	Z1	r. 60"		1200
	1000 bc a	Z2	r. 60"	Snorkel	1000
	12 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5300
Z1	39,6%	2100
Z2	37,7%	2000
Z3	22,6%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		23300	
Z1	69,0%	16080	
Z2	15,9%	3700	
Z3	7,1%	1650	
Z4	6,7%	1550	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	100	
Z7	0,9%	220	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	17,2%	4000	
Elastiek	2,6%	600	
Propeller	2,6%	600	
Zoomers	0,0%	0	

