

Week: 14	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 04-apr	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1		<b>Wetsuit</b>	500
	6 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Wetsuit</b> evt <b>Snorkel</b>	300
K1	2000 bc (400 bc- 100 ws)	Z1	r. 60"	<b>Wetsuit</b> Na iedere 500m eruit klimmen en opnieuw induiken	2000
	4 x 50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<b>Wetsuit</b> Telkens met start vanaf de kant	80
		Z1			120
	1600 bc a	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b> <b>Snorkel</b>	1600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b> <b>Snorkel</b> focus op armfrequentie	400
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>5100</b>
Z1	90,6%	4620
Z2	7,8%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	80

Week: 14	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 05-apr	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc/rc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	<b>2 Sets</b>				
	800 bc/bc a	Z1	r. 30"	<i>Eerste set bc, tweede set bc a</i>	1600
	600 bc/bc a	Z2	r. 30"		1200
	400 bc/bc a	Z3	r. 30"		800
	200 bc/bc a	Z4	r. 30"		400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			5100
Z1	52,9%	2700	
Z2	23,5%	1200	
Z3	15,7%	800	
Z4	7,8%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 14		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 06-apr		Accent: Duur/snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs/a keus	Z1			300
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> scullen met handen om en om	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> scullen handen tegelijk en dus met gijmoment	100
	4 x 50 bc 'technisch perfect' zwemmen	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b>	200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	scullen met handen om en om	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	scullen handen tegelijk en dus met gijmoment	100
K1	<b>3 Sets</b>				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord</b> (speed)	75
		Z7			75
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 2.00	Met start vanaf de kant	75
		Z1			75
	50 bc max	Z7		Met start vanaf de kant	150
	400 bc	Z1	r. 30"		1200
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3850
Z1	92,2%	3550	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	7,8%	300	

Week: 14	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 07-apr	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus incl sprints, oefeningen,...	Z1			800
K1	10 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	<i>Paddles 10 x 100 Z4 zo zwemmen dat je erna nog vrij "makkelijk" 500m Z2 kan zwemmen.</i>	1000
	10 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35		1000
	10 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.35		1000
500 bc	Z2		500		
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4400
Z1	20,5%	900
Z2	34,1%	1500
Z3	22,7%	1000
Z4	22,7%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 14	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 08-apr	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc/srs- 100 bc b zij/rc b- 100 bc/ss a:vl b- 100 bc b 8 x 25 ss ow	Z1 Z1		Voldoende rust pakken zodat je 8 x ow haalt	400 200
K1	3 x 50 (25 vl a : bc b- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Zoomers</b>	150
	100 bc	Z1		<b>Zoomers</b>	100
	3 x 50 (25 rc a : vl b rug- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Zoomers</b>	150
	100 bc	Z1		<b>Zoomers</b>	100
	3 x 50 (25 ss a : bc b- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Zoomers</b>	150
	100 bc	Z1		<b>Zoomers</b>	100
	3 x 50 (25 bc a : vl b- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Zoomers</b>	150
	100 bc	Z1		<b>Zoomers</b>	100
K2	3 x 50 (25 3 slagen bc li arm- 3 slagen bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	100 bc	Z1			100
	3 x 50 (25 2 slagen bc li arm- 1 slag bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	100 bc	Z1			100
	3 x 50 (25 bc 2 sl voor bijleggen: 2 sl achter bijleggen- 25 bc)	Z1	r. 5"		150
100 bc	Z1			100	
Uit	100 b keus	Z1			100

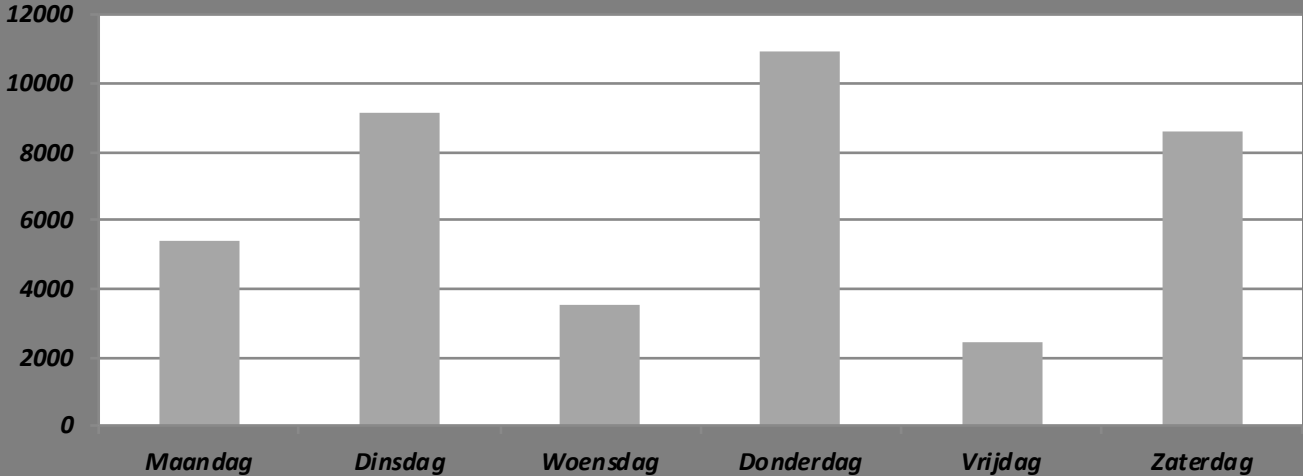
<b>Totaal</b>		<b>2450</b>
Z1	100,0%	2450
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 14	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 09-apr	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 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	<i>Snorkel Elastiek</i>	200	
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Snorkel Elastiek</i>	300	
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	<i>Snorkel Elastiek</i>	400	
	800 bc a	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	800	
	4 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>Propeller</i>	200	
	6 x 50 bc	Z2	r. 15"	<i>Propeller</i>	300	
	8 x 50 bc	Z3	r. 20"	<i>Propeller</i>	400	
	800 bc a	Z1	r. 30"		800	
	4 x 50 bc	Z1	st. 45"-50"		200	
	6 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"		300	
	8 x 50 bc	Z3	st. 45"-50"		400	
	Uit	100 rc/srs	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>5300</b>
Z1	60,4%	3200
Z2	17,0%	900
Z3	22,6%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		26200	
Z1	66,5%	17420	
Z2	15,3%	4000	
Z3	11,5%	3000	
Z4	5,3%	1400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,5%	380	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	11,0%	2880
Paddles	15,6%	4100
Elastiek	5,0%	1300
Propeller	3,4%	900
Zoomers	3,8%	1000

