

Week: 15	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 11-apr	Accent: Duur
Dag:	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 srs) 400 individuele invulling	Z1 Z1		Wetsuit Wetsuit individuele aandachtspunten mbt techniek, wetsuit zwemmen	400 400
K1	1500 bc 1200 bc a 2 x 25 bc max	Z1 Z1 Z7	r. 60" r. 60" st. 60"	Wetsuit Wetsuit Paddles Wetsuit Met start vanaf de kant	1500 1200 50
K2	500 bc (200 Z1- 100 Z2- 200 Z1) 500 bc (200 Z1- 100 Z2- 200 Z1) 500 bc a (200 Z1- 100 Z2- 200 Z1) 2 x 25 bc max	Z1 Z2 Z1 Z2 Z1 Z2 Z7	r. 30" r. 30" r. 30" st. 60"	 Paddles Paddles	400 100 400 100 400 100 50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5200
Z1	92,3%	4800
Z2	5,8%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	100

Week: 15	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 12-apr	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	300
K1	10 x 50 bc a	Z4	st. 40"-45"		500
	600 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel Paddles</i>	600
	10 x 50 bc	Z4	st. 40"-45"		500
	600 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	600
	10 x 50 bc a	Z4	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	500
	600 bc a	Z1		<i>Snorkel Paddles</i>	600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4200
Z1	64,3%	2700	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	35,7%	1500	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 15		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 13-apr		Accent: Duur/snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b keus	Z1			600
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning, zo recht mogelijk naar de overkant	300
K1	4 x 50 (20 waterpolo max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	Telkens met start vanaf de kant	80
		Z1			120
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	Met start en dan gecontroleerd op techniek snelheid maken	100
		Z1			100
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"		1200
		Z1		Sprintkoord (speed)	50
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z7			50
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	Met start vanaf de kant	100
		Z1	r. 30"		1200
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"		1200
		Z1			200
	2 x 100 bc "makkelijk hard"	Z1	st. 2.00	Met start vanaf de kant, een snelheid kiezen die je makkelijk 2 x kan	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4200
Z1	87,4%	3670	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	4,8%	200	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,4%	100	
Z7	5,5%	230	

Week: 15	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 14-apr	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus incl techniek, watergevoel, sprints,..	Z1			800
K1	3 Sets				
	400 bc a	Z1	r. 30"		1200
	2 x 200 bc	Z2	r. 20"		1200
	4 x 100 bc	Z3	r. 10"		1200
	100 ws	Z1			300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4800
Z1	50,0%	2400
Z2	25,0%	1200
Z3	25,0%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 15	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 15-apr	Accent: Herstel/techniek
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs/a keus	Z1			300
	6 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	r. 15"		300
K1	200 bc	Z1			200
	6 x 75 (25 scullen voor- 25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Focus op de catch	450
	200 bc a	Z1			200
	6 x 75 (25 bc bijleggen achter- 25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 10"	Focus op een snelle catch	450
	200 bc	Z1			200
	6 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 10"	b b zij = 1 arm voor (steunarm)- 1 arm plafond, in 25m zij wisselen	300
Uit	100 keus	Z1			100

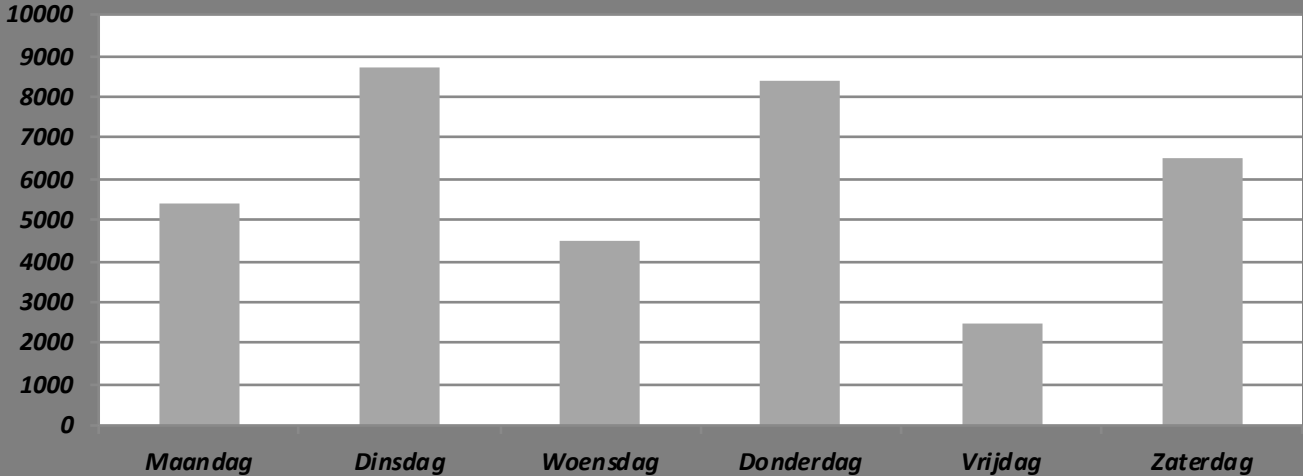
Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 15	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 16-apr	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	10 x 50 (25 bc Z3- 25 rc Z1)	Z3		Sprintkoord (resistance), na 50m direct doorzwemmen	250
	500 bc	Z1	r. 60"	Paddles lange slagen met veel druk op de paddles	250
	10 x 50 bc a	Z1	r. 60"	Paddles lange slagen met veel druk op de paddles	500
	500 bc	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	500
	10 x 50 bc a	Z1	r. 60"	Paddles lange slagen met veel druk op de paddles	500
	500 bc	Z1	r. 60"	Paddles lange slagen met veel druk op de paddles	500
	10 x 50 (25 vl Z3- bc Z1)	Z3	st. 50"-55"		250
	500 bc	Z1	r. 60"	Paddles lange slagen met veel druk op de paddles	250
Uit	10 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller	500
	500 bc	Z1	r. 60"	Paddles lange slagen met veel druk op de paddles	500
	2 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			

Totaal		4600
Z1	65,2%	3000
Z2	21,7%	1000
Z3	10,9%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Trainingsload



Totaal meters		25500	
Z1	74,8%	19070	
Z2	9,8%	2500	
Z3	6,7%	1700	
Z4	6,7%	1700	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	100	
Z7	1,7%	430	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	13,9%	3550
Paddles	19,2%	4900
Elastiek	3,9%	1000
Propeller	2,0%	500
Zoomers	0,0%	0

