



Week: 16	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 19-apr	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aan de hand van de videobeelden invullen</i>	400
K1	600 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	600
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.45-3.00	<b>Paddles</b>	600
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	3 x 200 bc a	Z2	st. 2.45-3.00		600
	600 bc	Z1	r. 30"		600
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.45-3.00		600
	600 bc a	Z1		<b>Paddles</b>	600
Uit	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50

Totaal			5200
Z1	64,4%	3350	
Z2	34,6%	1800	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,0%	50	

Week: 16		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 20-apr		Accent: Duur/(repeated) sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 rc/srs- 200 bc a- 100 bc b	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	150
	2 x 50 (25 bc b versnelling- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.20		50
		Z1			50
	3 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	150
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.20		50
	Z1		50		
K1	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<i>Lange rustige slagen met veel druk op de stuwvlakken</i>	800
	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z7	st. 30"		<i>Vanaf de eerste herhaling voluit gaan!</i>
		Z1			40
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.10	<i>Heel ontspannen zwemmen</i>	800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1			<i>Sprintkoord (speed)</i>
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>Met start vanaf de kant en veel controle over de techniek</i>	50
	400 bc	Z1			400
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<i>Sprintkoord (resistance)</i>	50
		Z1			50
50 bc max hold	Z6		<i>Met start vanaf de kant en veel controle over de techniek</i>	50	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3700
Z1	87,6%	3240	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	5,4%	200	
Z7	7,0%	260	

Week: 16	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 21-apr	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus incl sprints, oefeningen,..	Z1			800
K1	800 bc	Z1	r. 60"		800
	2 x 400 bc	Z2	r. 30"		800
	4 x 200 bc	Z3	st. 2.45-3.00		800
	8 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		800
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: 16	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 22-apr	Accent: Duur
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 ows- 100 bc- 100 ws- 100 bc a	Z1			400
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	800 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	800
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	600 bc	Z1		<b>Zoomers</b>	600
Uit	100 bc b	Z1			100

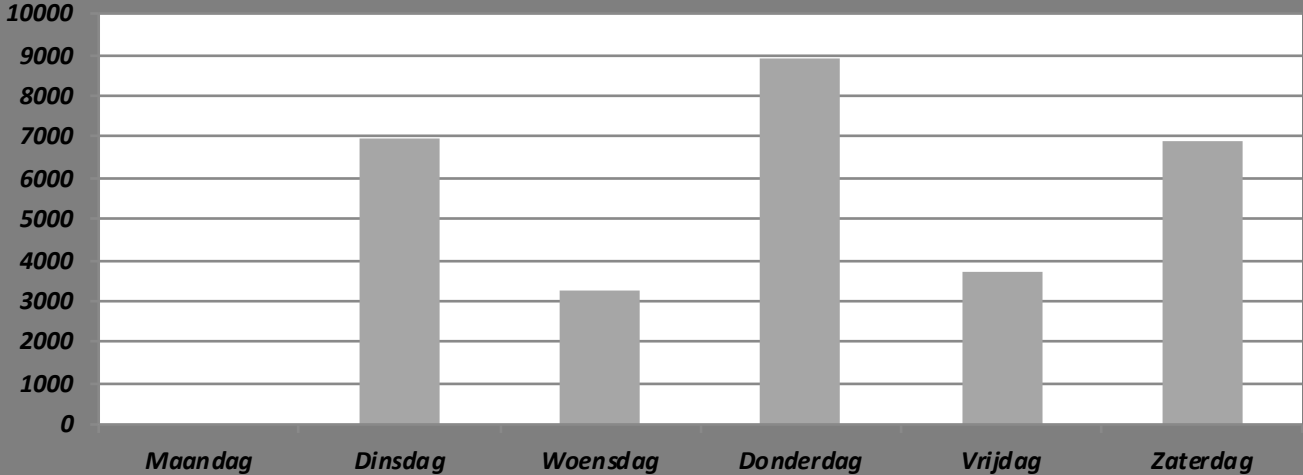
<b>Totaal</b>		<b>3700</b>
Z1	100,0%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 16	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 23-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	8 x 50 (25 bc Z3- 25 rc Z1)	Z3	zonder rust	<b>Sprintkoord</b> (resistance)	200
		Z1			200
	500 bc a	Z1		<b>Paddles</b> Lange slagen met veel druk op de paddles	500
	8 x 50 (25 vl Z2- 25 bc Z2)	Z2	st. 50"-55"		400
		Z1		<b>Snorkel</b>	500
	500 b	Z1			500
	8 x 50 bc	Z3	r. 15"	<b>Propeller</b>	400
		Z1		<b>Paddles</b> Lange slagen met veel druk op de paddles	500
	500 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek Snorkel</b>	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"		400
	Z1		<b>Snorkel</b>	500	
	500 b	Z1			500
	8 x 50 (15 bc max- 35 bc Z1)	Z7	st. 60"		120
		Z1			280
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	69,6%	3480
Z2	16,0%	800
Z3	12,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	120

Trainingsload



Totaal meters		21700	
Z1	71,3%	15470	
Z2	15,7%	3400	
Z3	6,5%	1400	
Z4	3,7%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,9%	200	
Z7	2,0%	430	

% van totale omvang   meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	17,5%	3800	
Elastiek	1,8%	400	
Propeller	1,8%	400	
Zoomers	2,8%	600	

