

Week: 17	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 25-apr	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 bc b	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	400 bc	Z2		<i>lets meer druk erop, gevoel hetzelfde als bijvoorbeeld tempoduur lopen</i>	400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed) even weer de coördinatie prikkelen	50
		Z7			50
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	400 bc	Z2		<i>lets meer druk erop, gevoel hetzelfde als bijvoorbeeld tempoduur lopen</i>	400
Uit	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6		<i>Met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50

Totaal		5600
Z1	83,9%	4700
Z2	14,3%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,9%	50

Week: 17		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 26-apr		Accent: Mixed			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 Sets				
	3 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning zodat je recht naar de overkant gaat</i>	300
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
K1	400 bc	Z1	st. 5.30-5.50		400
	400 bc	Z2	st. 5.30-5.50		400
	400 bc	Z3	st. 5.30-5.50		400
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.00		400
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.00		400
	2 x 200 bc	Z3	st. 2.50-3.00		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
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4700
Z1	46,8%	2200	
Z2	25,5%	1200	
Z3	25,5%	1200	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,1%	100	
Z7	0,0%	0	

Week: 17
Datum: 27-apr
Dag: Woensdag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: Geen zwemtraining ivm Koningsdag

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 17	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 28-apr	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2500 (25 bc max hold- 450 bc- 25 rc)	Z6	r. 60"	<i>Na iedere 500m uit het water en opnieuw induiken</i>	125
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	2375
	1500 (25 bc max- 450 bc- 25 vl 1 arm)	Z7		<i>Na iedere 500m uit het water en opnieuw induiken</i>	75
		Z1			1425
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			6100
Z1	96,7%	5900	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,0%	125	
Z7	1,2%	75	

Week: 17	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 29-apr	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	8 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z5	st. 30"	<i>Repeated sprints, vanaf de eerste herhalingen er vol invliegen</i>	160
	400 bc	Z1			40
	200 (25 bc- 25 andere slag)- 400 bc a- 200 b keus	Z2		<i>Direct er achteraan en in de 400m de druk er enigszins op houden</i>	400
		Z1			800
	10 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.35		1000
Uit	100 keus	Z1			100

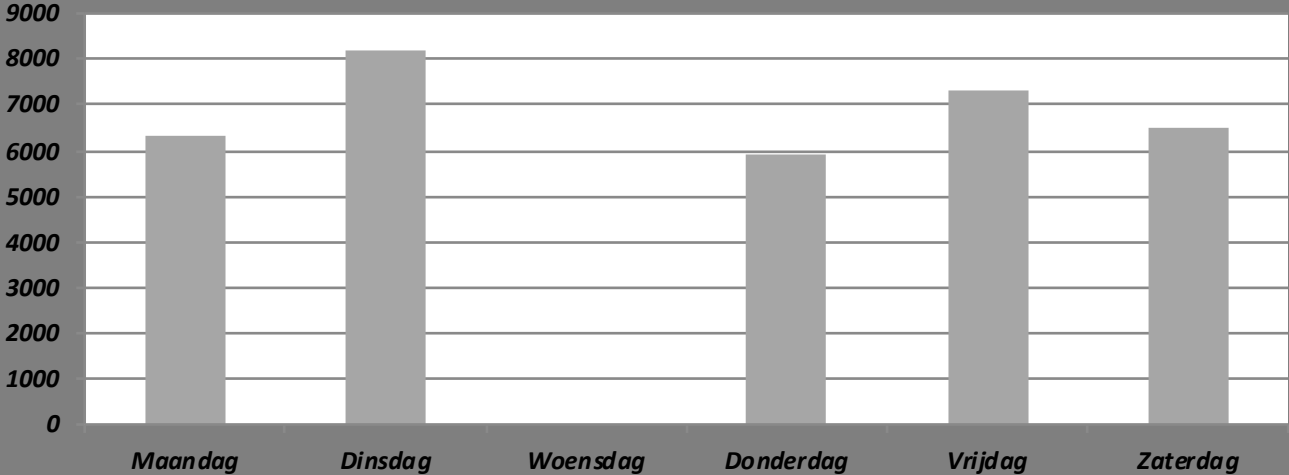
Totaal		3300
Z1	52,7%	1740
Z2	12,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	30,3%	1000
Z5	4,8%	160
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 17	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 30-apr	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 ows- 100 bc- 100 ws- 100 bc a	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	8 x 50 (25 vl- bc)	Z2	st. 50"-55"		400
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	8 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller	400
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	8 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"		400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	67,3%	3300
Z2	32,7%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24600	
Z1	72,5%	17840	
Z2	16,3%	4000	
Z3	4,9%	1200	
Z4	4,1%	1000	
Z5	0,7%	160	
Z6	1,1%	275	
Z7	0,5%	125	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,1%	5200
Elastiek	1,6%	400
Propeller	1,6%	400
Zoomers	0,0%	0

