

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| Week: 19      | Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur |
| Datum: 09-mei | Accent: Duur                |
| Dag: Maandag  | Bijzonderheden: Wetsuit!    |

|     | Opdracht                        | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt                | Subtotaal |
|-----|---------------------------------|------|------------|--|-----------|
| Inz | 500 bc/rc                       | Z1   |            | <b>Wetsuit</b> zelf sagen afwisselen   | 500       |
|     | 400 individuele invulling       | Z1   |            | <b>Wetsuit</b>                         | 400       |
| K1  | 900 bc                          | Z1   | r. 60"     | <b>Wetsuit Snorkel</b>                 | 900       |
|     | 2 x 350 bc                      | Z1   | r. 30"     | <b>Wetsuit Paddles</b>                 | 700       |
|     | 500 (25 bc max hold- 475 bc Z1) | Z6   | r. 30"     | <b>Wetsuit</b> Met start vanaf de kant | 25        |
|     |                                 | Z1   |            | <b>Wetsuit</b>                         | 475       |
| K2  | 900 bc a                        | Z1   | r. 60"     | <b>Snorkel</b>                         | 900       |
|     | 2 x 350 bc                      | Z1   | r. 30"     | <b>Paddles</b>                         | 700       |
|     | 500 (25 bc max hold- 475 bc Z1) | Z6   | r. 30"     | <b>Met start vanaf de kant</b>         | 25        |
|     |                                 | Z1   |            |  | 475       |
| Uit | 100 keus                        | Z1   |            |  | 100       |

|               |       |             |
|---------------|-------|-------------|
| <b>Totaal</b> |       | <b>5200</b> |
| Z1            | 99,0% | 5150        |
| Z2            | 0,0%  | 0           |
| Z3            | 0,0%  | 0           |
| Z4            | 0,0%  | 0           |
| Z5            | 0,0%  | 0           |
| Z6            | 1,0%  | 50          |
| Z7            | 0,0%  | 0           |

| Week: 19      |                                      | Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur |               |  |           |
|---------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------|--|-----------|
| Datum: 10-mei |                                      | Accent: Mixed               |               |  |           |
| Dag: Dinsdag  |                                      | Bijzonderheden:             |               |  |           |
|               | Opdracht                             | Int.                        | Start/rust    | Materiaal/aandachtspunt                                | Subtotaal |
| Inz           | 500 SPIKS                            | Z1                          |               |  | 500       |
|               | 2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc)      | Z1                          | r. 5"         | <b>Snorkel</b>   | 100       |
|               | 2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)       | Z7                          | r. 20"        | <b>Snorkel</b> 15 bc max = gestrekte overhaal/doorhaal | 30        |
|               |                                      | Z1                          |               |  | 70        |
|               | 2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc)  | Z1                          | r. 5"         | <b>Snorkel</b>   | 100       |
|               | 2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1) | Z6                          | r. 20"        |  | 50        |
|               |                                      | Z1                          |               |  | 50        |
| K1            | 3 x 200 bc a                         | Z1                          | st. 2.55-3.05 |  | 600       |
|               | 2 x 200 bc a                         | Z2                          | st. 2.55-3.05 |  | 400       |
|               | 1 x 200 bc a                         | Z3                          | st. 2.55-3.05 |  | 200       |
|               | 6 x 100 bc                           | Z1                          | st. 1.25-1.30 | <b>Paddles</b>   | 600       |
|               | 4 x 100 bc                           | Z2                          | st. 1.25-1.30 | <b>Paddles</b>   | 400       |
|               | 2 x 100 bc                           | Z3                          | st. 1.25-1.30 | <b>Paddles</b>   | 200       |
|               | 12 x 50 bc a                         | Z1                          | st. 45"-50"   | <b>Elastiek+Pullboy</b>                                | 600       |
|               | 8 x 50 bc a                          | Z2                          | st. 45"-50"   | <b>Elastiek</b>  | 400       |
|               | 4 x 50 bc a                          | Z3                          | st. 45"-50"   | <b>Elastiek</b>  | 200       |
| Uit           | 100 keus                             | Z1                          |               |  | 100       |

| Totaal |       |      | 4600 |
|--------|-------|------|------|
| Z1     | 59,1% | 2720 |      |
| Z2     | 26,1% | 1200 |      |
| Z3     | 13,0% | 600  |      |
| Z4     | 0,0%  | 0    |      |
| Z5     | 0,0%  | 0    |      |
| Z6     | 1,1%  | 50   |      |
| Z7     | 0,7%  | 30   |      |

| Week: 19      |                                | Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur |            |   |           |
|---------------|--------------------------------|-----------------------------|------------|---|-----------|
| Datum: 11-mei |                                | Accent: Duur/sprints        |            |   |           |
| Dag: Woensdag |                                | Bijzonderheden:             |            |   |           |
|               | Opdracht                       | Int.                        | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt   | Subtotaal |
| Inz           | 200 hs- 100 b- 200 a- 100 b    | Z1                          |            |   | 600       |
|               | 400 individuele invulling      | Z1                          |            |   | 400       |
| K1            | 2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)   | Z1                          |            | <b>Sprintkoord (speed)</b>                                      | 50        |
|               |                                | Z7                          |            |   | 50        |
|               | 2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc) | Z6                          | st. 2.00   | <i>Met start vanaf de kant, gecontroleerd op snelheid komen</i> | 50        |
|               |                                | Z1                          |            |   | 50        |
|               | 1000 bc a                      | Z1                          |            |   | 1000      |
|               | 2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)   | Z7                          |            | <b>Sprintkoord (resistance)</b>                                 | 50        |
|               |                                | Z1                          |            |   | 50        |
|               | 2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc) | Z6                          | st. 2.00   | <i>Met start vanaf de kant, gecontroleerd op snelheid komen</i> | 50        |
|               |                                | Z1                          |            |   | 50        |
|               | 1000 bc                        | Z1                          |            | <b>Snorkel Paddles</b>  | 1000      |
|               | 2 x 50 bc max hold             | Z6                          | st. 2.30   | <i>Met start vanaf de kant</i>                                  | 100       |
| Uit           | 100 keus                       | Z1                          |            |   | 100       |

| Totaal |       |      | 3600 |
|--------|-------|------|------|
| Z1     | 91,7% | 3300 |      |
| Z2     | 0,0%  | 0    |      |
| Z3     | 0,0%  | 0    |      |
| Z4     | 0,0%  | 0    |      |
| Z5     | 0,0%  | 0    |      |
| Z6     | 5,6%  | 200  |      |
| Z7     | 2,8%  | 100  |      |

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| Week: 19       | Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur |
| Datum: 12-mei  | Accent: Mixed               |
| Dag: Donderdag | Bijzonderheden:             |

|     | Opdracht   | Int. | Start/rust    | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------|---------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 800 keus incl sprints, techniekoef, watergevoel,.. | Z1   |               |                         | 800       |
| K1  | 4 x 100 bc   | Z1   | st. 1.25-1.35 |                         | 400       |
|     | 4 x 100 bc   | Z4   | st. 1.25-1.35 |                         | 400       |
|     | 6 x 100 bc   | Z1   | st. 1.25-1.35 |                         | 600       |
|     | 6 x 100 bc   | Z4   | st. 1.25-1.35 |                         | 600       |
|     | 8 x 100 bc   | Z1   | st. 1.25-1.35 |                         | 800       |
|     | 8 x 100 bc   | Z4   | st. 1.25-1.35 |                         | 800       |
| Uit | 100 keus   | Z1   |               |                         | 100       |

| Totaal |       | 4500 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 60,0% | 2700 |
| Z2     | 0,0%  | 0    |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 40,0% | 1800 |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 0,0%  | 0    |
| Z7     | 0,0%  | 0    |

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| Week: 19      | Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur |
| Datum: 13-mei | Accent: Herstel/techniek    |
| Dag: Vrijdag  | Bijzonderheden:             |

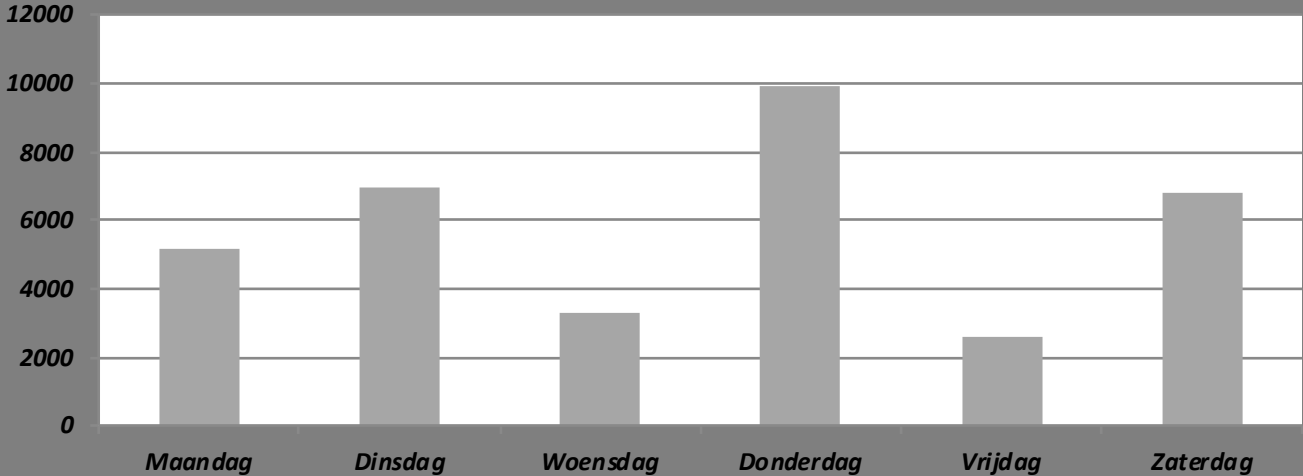
|     | Opdracht  | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt  | Subtotaal |
|-----|---|------|------------|--|-----------|
| Inz | 300 (50 bc- 25 rc b)- 300 (25 vl 1 arm- 25 rc- 25 bc b zij) | Z1   |            |  | 600       |
| K1  | 2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc)                             | Z1   | r. 5"      | <i>Snorkel</i> accent catchfase                                      | 100       |
|     | 2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc)                         | Z1   | r. 5"      | <i>Snorkel</i> accent catchfase en plaatsen hoge elleboog            | 100       |
|     | 4 x 75 (25 hondjes kort- 50 bc)                             | Z1   | r. 10"     | <i>Snorkel</i> hoge elleboog plaatsen en toepassen                   | 300       |
|     | 900 (50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 vl 1 arm)                      | Z1   |            | <i>Zoomers</i> Lekker ontspannen met de ondersteuning van de zoomers | 900       |
|     | 2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc)                             | Z1   | r. 5"      | <i>Snorkel</i> accent catchfase                                      | 100       |
|     | 2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc)                         | Z1   | r. 5"      | <i>Snorkel</i> accent catchfase en plaatsen hoge elleboog            | 100       |
|     | 4 x 75 (25 hondjes kort- 50 bc)                             | Z1   | r. 10"     | <i>Snorkel</i> hoge elleboog plaatsen en toepassen                   | 300       |
| Uit | 100 bc b  | Z1   |            |  | 100       |

|        |        |      |
|--------|--------|------|
| Totaal |        | 2600 |
| Z1     | 100,0% | 2600 |
| 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: 19      |                                | Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur |             |   |           |
|---------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------|---|-----------|
| Datum: 14-mei |                                | Accent: Duur/kracht         |             |   |           |
| Dag: Zaterdag |                                | Bijzonderheden:             |             |   |           |
|               | Opdracht                       | Int.                        | Start/rust  | Materiaal/aandachtspunt                                   | Subtotaal |
| Inz           | 500 SPIKS                      | Z1                          |             |   | 500       |
|               | 400 individuele invulling      | Z1                          |             |   | 400       |
| K1            | 10 x 25 bc                     | Z2                          | st. 35"-40" | <b>Propeller Paddles</b> krachtige slagen                 | 250       |
|               | 10 x 25 bc                     | Z3                          | st. 35"-40" | <b>Propeller</b> Overschakelen van kracht naar frequentie | 250       |
|               | 800 bc a                       | Z1                          |             |   | 800       |
|               | 5 x 50 bc a                    | Z2                          | st. 50"-60" | <b>Elastiek</b>   | 250       |
|               | 5 x 50 bc a                    | Z3                          | st. 50"-60" | <b>Elastiek</b> beetje bijschakelen in frequentie         | 250       |
|               | 2 x 400 bc                     | Z1                          | r. 30"      |   | 800       |
|               | 250 (25 bc Z2- 25 rc Z1)       | Z2                          |             | <b>Sprintkoord</b> (resistance)                           | 125       |
|               |                                | Z1                          |             |   | 125       |
|               | 250 (25 bc Z3- 25 rc Z1)       | Z3                          |             | <b>Sprintkoord</b> (resistance)                           | 125       |
|               |                                | Z1                          |             |   | 125       |
|               | 4 x 200 bc a                   | Z1                          | r. 20"      |   | 800       |
| Uit           | 4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1) | Z7                          |             | <i>Met start vanaf de kant</i>                            | 60        |
|               |                                | Z1                          |             |   | 140       |

| Totaal |       |      | 5000 |
|--------|-------|------|------|
| Z1     | 73,8% | 3690 |      |
| Z2     | 12,5% | 625  |      |
| Z3     | 12,5% | 625  |      |
| Z4     | 0,0%  | 0    |      |
| Z5     | 0,0%  | 0    |      |
| Z6     | 0,0%  | 0    |      |
| Z7     | 1,2%  | 60   |      |

Trainingsload



| Totaal meters |       | 25500 |  |
|---------------|-------|-------|--|
| Z1            | 79,1% | 20160 |  |
| Z2            | 7,2%  | 1825  |  |
| Z3            | 4,8%  | 1225  |  |
| Z4            | 7,1%  | 1800  |  |
| Z5            | 0,0%  | 0     |  |
| Z6            | 1,2%  | 300   |  |
| Z7            | 0,7%  | 190   |  |

| % van totale omvang   meters |       |      |
|------------------------------|-------|------|
| Wetsuit                      | 11,8% | 3000 |
| Paddles                      | 15,1% | 3850 |
| Elastiek                     | 4,3%  | 1100 |
| Propeller                    | 2,0%  | 500  |
| Zoomers                      | 3,5%  | 900  |

