

Week: 21	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 23-mei	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 200 (25 rc- 25 vl 1 arm)- 200 bc a- 200 ws 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>Focus op eigen technische aandachtspunten</i>	800 400
K1	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	Snorkel Paddles	800
	2 x 25 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 60"		50
	4 x 200 bc a	Z1	r. 15"		800
	2 x 25 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 60"		50
	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	Snorkel	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3800
Z1	97,4%	3700	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	2,6%	100	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 21	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 24-mei	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: Atleten die op vrijdag racen = 2 sets, overige = 3 sets

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		Inzwemmen gebruiken om optimaal voor te bereiden op K1	800
K1	2 of 3 Sets 6 x 50 bc "wedstrijdtempo" 500 keus	Z4	st. 50"-55"	Spanning op armen zetten, zonder vermoeidheid door ruimere starttijd	900
		Z1			1500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3300
Z1	72,7%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	27,3%	900
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 21		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 25-mei		Accent: Duur/sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: Reisdag EK atleten			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		<i>Focus op eigen technische aandachtspunten</i>	400
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>Met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"		1200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	2 x 50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<i>Met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	3 x 300 bc	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	900
	100 bc "makkelijk hard"	Z4		<i>Met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3600
Z1	92,2%	3320	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	2,8%	100	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,1%	40	
Z7	3,9%	140	

Week: 21 Tijdstip:
 Datum: 27-mei Accent: Parcoursverkenning/EK race/loszwemmen
 Dag: Vrijdag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

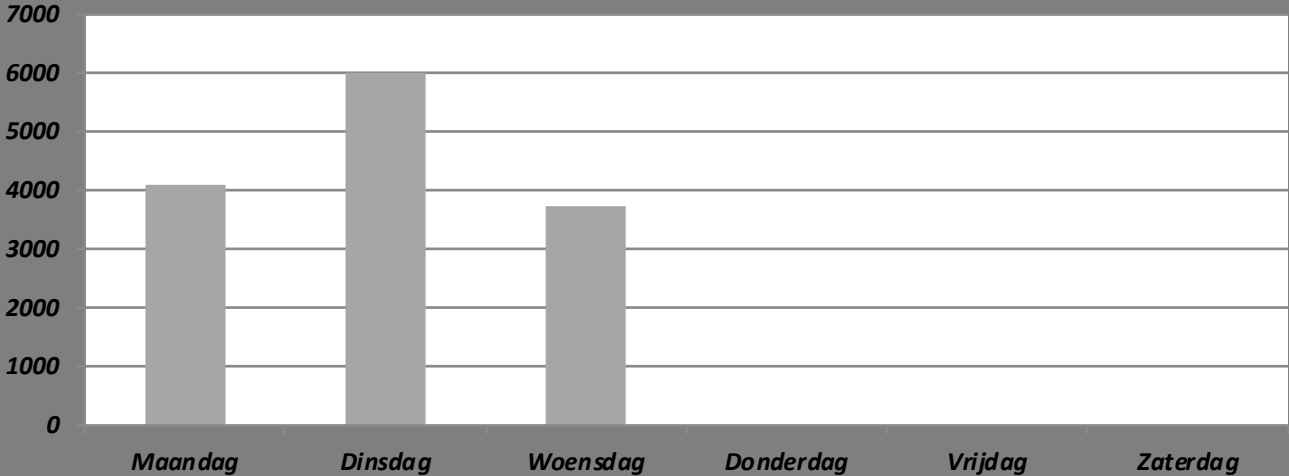
Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 21	Tijdstip:
Datum: 28-mei	Accent: Bundesliga/EK/WC Arzachena/Eredivisie
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Trainingsload



Totaal meters		10700	
Z1	88,0%	9420	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	10,3%	1100	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	40	
Z7	1,3%	140	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,9%	1700
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	0,0%	0

