

Week:	22	Tijdstip:	14.00 - 15.30
Datum:	30-mei	Accent:	Duur
Dag:	Maandag	Bijzonderheden:	



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 150 (2x 100bc-50rc - 2x 25vl-125bc)	Z1	10"		600
	4 x 100bcA (oneven adem 1:2 - even adem 1:3)	Z1	10"	Pullboy	400
	4 x 50bc (per 50m minder slagen)	Z1	5"	<i>Krachtige slagen maken</i>	200
K1	5 x 200 (oneven bc - even bcA)	Z1	20"	Pullboy	1000
	8 x 100 (4x 25rc-75bc - 4x 25keus-75bc)	Z1	10"		800
	3 x 200bcZ	Z1	20"	Zoomers	600
	4 x 100ws	Z1	10"		400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal	4100
---------------	-------------



Z1 (55-70%)	100,0%	4100
Z2 (70-75%)	0,0%	0
Z3 (75-80%)	0,0%	0
Z4 (80-85%)	0,0%	0
Z5 (85-90%)	0,0%	0
Z6 (90-95%)	0,0%	0
Z7 (95-max)	0,0%	0

Week:	22	Tijdstip:	14.00 - 15.30		
Datum:	31-mei	Accent:	Mix		
Dag:	Dinsdag	Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 200 (oneven bc - even bcA)	Z1	20"	Pullboy	800
	4 x 50 (25bc steigerung - 25rc)	Z3	20"		100
		Z1			100
K1	3 sets				
	4 x 50bc 90%	Z5	st. 1'10"		600
	2 x 100bc 80%	Z3	st. 1'30"		600
	1 x 200bc	Z1	20"		600
K2	16 x 100	Z1	10"		1600
	* 6x bcS			Snorkel	
	* 4x ws				
	* 6x bcP			Paddles	
Uit	100 keus	Z1			100

--	--	--	--	--



Totaal	4500
---------------	-------------

Z1 (55-70%)	71,1%	3200
Z2 (70-75%)	0,0%	0
Z3 (75-80%)	15,6%	700
Z4 (80-85%)	0,0%	0
Z5 (85-90%)	13,3%	600
Z6 (90-95%)	0,0%	0
Z7 (95-max)	0,0%	0

Week:	22	Tijdstip:	07.00 - 08.30	
Datum:	1-jun	Accent:	Duur - sprints	
Dag:	Woensdag	Bijzonderheden:		


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 x 200 (100bc - 50rc - 50 keus)	Z1	20"		400
	2 x 100ws	Z1	10"		200
	4 x 50 (15m spinning - 35bc)	Z7	st. 1'		60
		Z1			140

K1	2 sets				
	4 x 50 (2x 15 - 2x 25 MAX - rest easy)	Z7	st. 1'	1e set slag - 2e set MZ	140
		Z1			260
	2 x 50 max holding	Z6	st. 45"		200
3 x 100 herstel	Z1	10"	600		
K2	3 x 600 (bc - bcA - bcZ)	Z1	30"	Pullboy - zoomers	1800
Uit	50bcB - 50bc - 100 keus	Z1			200

Totaal	4000
---------------	-------------



Z1 (55-70%)	90,0%	3600
Z2 (70-75%)	0,0%	0
Z3 (75-80%)	0,0%	0
Z4 (80-85%)	0,0%	0
Z5 (85-90%)	0,0%	0
Z6 (90-95%)	5,0%	200

Week:	22	Tijdstip:	14.00 - 15.30		
Datum:	2-jun	Accent:	Mix - aeroob vermogen		
Dag:	Donderdag	Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 100 (oneven bc - even ws)	Z1	10"		400
	4 x 50 eigen techniek	Z1	5"		200
	4 x 150bc (100 easy - 50 steigerung)	Z1	20"		400
		Z3			200
K1	5 x 100bc 85%	Z4	st. 1'35"/40"		500
	5 x 100bc 85%	Z4	st. 1'30"/35"		500
	5 x 100bc 85%	Z4	st. 1'25"/30"		500
	1 x 600bc	Z1		Zone 1 doorzwemmen, zonder dat het 'inzakt'	600
K2	1500bc MH	Z1		Hulpmiddelen naar keuze	1500
Uit	100 keus - 50A - 50B	Z1			200



Totaal	5000
---------------	-------------

Z1 (55-70%)	66,0%	3300
Z2 (70-75%)	0,0%	0
Z3 (75-80%)	4,0%	200
Z4 (80-85%)	30,0%	1500
Z5 (85-90%)	0,0%	0
Z6 (90-95%)	0,0%	0
Z7 (95-max)	0,0%	0


Week:	22	Tijdstip:	14.00 - 15.00		
Datum:	3-jun	Accent:	Herstel		
Dag:	Vrijdag	Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 eigen invulling	Z1			400
K1	4 x 50 (25 scullen - 25bcA)	Z1	5"	<i>Verschillende posities</i>	200
	6 x 200 (oneven bcS - even bc)	Z1	20"	<i>Snorkel</i>	1200
	4 x 50 (25 dubbele doorhaal - 25bc)	Z1	5"		200
	6 x 100 (oneven ws - even bc)	Z1	10"		600
Uit	50bc-50keus	Z1			100

--	--	--	--	--	--



Totaal	2700
---------------	-------------

Z1 (55-70%)	100,0%	2700
Z2 (70-75%)	0,0%	0
Z3 (75-80%)	0,0%	0
Z4 (80-85%)	0,0%	0
Z5 (85-90%)	0,0%	0
Z6 (90-95%)	0,0%	0
Z7 (95-max)	0,0%	0

Week:	22	Tijdstip:	07.00 - 08.30		
Datum:	4-jun	Accent:	Duur - sprints - kracht		
Dag:	Zaterdag	Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1	30"		500
	3 x 100 (eerste 8 slagen hard - rest rc/bc doorzwemmen)	Z6	10"		50
		Z1			250
K1	3 sets				
	4 x 50 (15-15-20-25 MAX - rest easy)	Z7	st. 1'	1e set slag - 2e set bcB zoomers - 3e set slag	225
		Z1			375
	200bc	Z1	20"		600
K2	1 x 800bcP	Z1	40"	Paddles	800
	4 x 50bcA	Z2	st. 45-50"	Elastiek	200
	2 x 400bcS	Z1	30"	Snorkel	800
	4 x 50bcA	Z2	st. 45-50"	Elastiek	200
	1 x 800bcP	Z1		Paddles	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal 4900



Z1 (55-70%)	86,2%	4225
Z2 (70-75%)	8,2%	400
Z3 (75-80%)	0,0%	0
Z4 (80-85%)	0,0%	0
Z5 (85-90%)	0,0%	0
Z6 (90-95%)	1,0%	50
Z7 (95-max)	4,6%	225



|

|

|

