

Week: 03	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 13-jan	Accent: Test
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 hs- 100 bc b- 150 a	Z1		heeeeel rustig en qua intensiteit lager dan de eerste 400m	400
K1	400 bc easy		st. 8'		400
	400 bc steady		st. 8'		400
	400 bc hard		st. 8'		400
	400 bc all-out				400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			2200
Z1	45,5%	1000	
Z2	18,2%	400	
Z3	0,0%	0	
Z4	18,2%	400	
Z5	18,2%	400	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 03	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 14-jan	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
K1	2 Sets				
	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	1600
	900 (25 bc max- 175 bc- 25 vl- 275 bc- 25 rc- 375 bc)	Z7	r. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			1750
	1000 bc a	Z1			2000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		6400
Z1	99,2%	6350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	50

Week: 03	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 15-jan	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 b keus zonder plank)- 300 ws 2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 rc)	Z1			600
		Z7	st. 1.15	<i>lichaam wakker schudden</i>	40
	Z1			60	
	300 (25 bc a- 25 bc b) 2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1			300
		Z1		Sprintkoord (speed)	50
Z7				50	
K1	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel Paddles	400
	4 x 100 bc	Z1	st. 2.15-2.20	Snorkel	600
		Z1	st. 3.00-3.10		800
	4 x 150 bc				
	4 x 200 bc a				
	4 x 50 (30 bc Z1- 20 bc max)	Z1	st. 1.30	<i>na 30m eruit klimmen, schuin induiken en dan 20 max</i>	120
		Z7			80
6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel Paddles	600	
	Z1		Sprintkoord (speed)	50	
2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z7			50	
	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50	
50 bc max hold					
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4000
Z1	92,0%	3680
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	5,5%	220

Week: 03	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 16-jan	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 100 (25 scullen voor- 25 hondjes kort- 50 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel	400
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (40 bc max hold- 10 rc Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			20
	100 keus	Z1			100
K1	2 x 25 bc	Z5	st. 25"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 25 bc	Z5	st. 30"		50
	2 x 25 bc	Z5	st. 35"		50
	8 x 50 bc		st. 45"	<i>Gr 1. 31"-33" / Gr 2. 34"-36"</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.25 / 1.30	<i>Gr 1. 1.10-1.13 / Gr 2. 1.14-1.17</i>	400
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.05	Snorkel Paddles	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.05		800
	2 x 25 bc	Z5	st. 25"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 25 bc	Z5	st. 30"		50
	8 x 50 bc		st. 45"	<i>Gr 1. 31"-33" / Gr 2. 34"-36"</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.25 / 1.30	<i>Gr 1. 1.10-1.13 / Gr 2. 1.14-1.17</i>	400
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4800
Z1	59,8%	2870
Z2	0,0%	0
Z3	16,7%	800
Z4	16,7%	800
Z5	5,2%	250
Z6	1,7%	80
Z7	0,0%	0

Week: 03	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 17-jan	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 ows- 100 bc b- 100 ws- 100 (25 rc b- 25 vl b rug)- 100 ows	Z1			500
K1	8 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>telkens in het midden van de baan 2 slagen versnellen</i>	400
	6 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek <i>ondanks rustig zwemmen benen in verlengde lichaam</i>	150
	8 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>telkens in het midden van de baan 4" bc b zij (uitstrekken)</i>	400
	6 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek <i>ondanks rustig zwemmen benen in verlengde lichaam</i>	150
	8 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>telkens in het midden van de baan 1 slag vl</i>	400
	6 x 25 ss ow	Z1	st. 50"		150
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		100
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 30"		50
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>iedere 50m met start vanaf de kant</i>	200

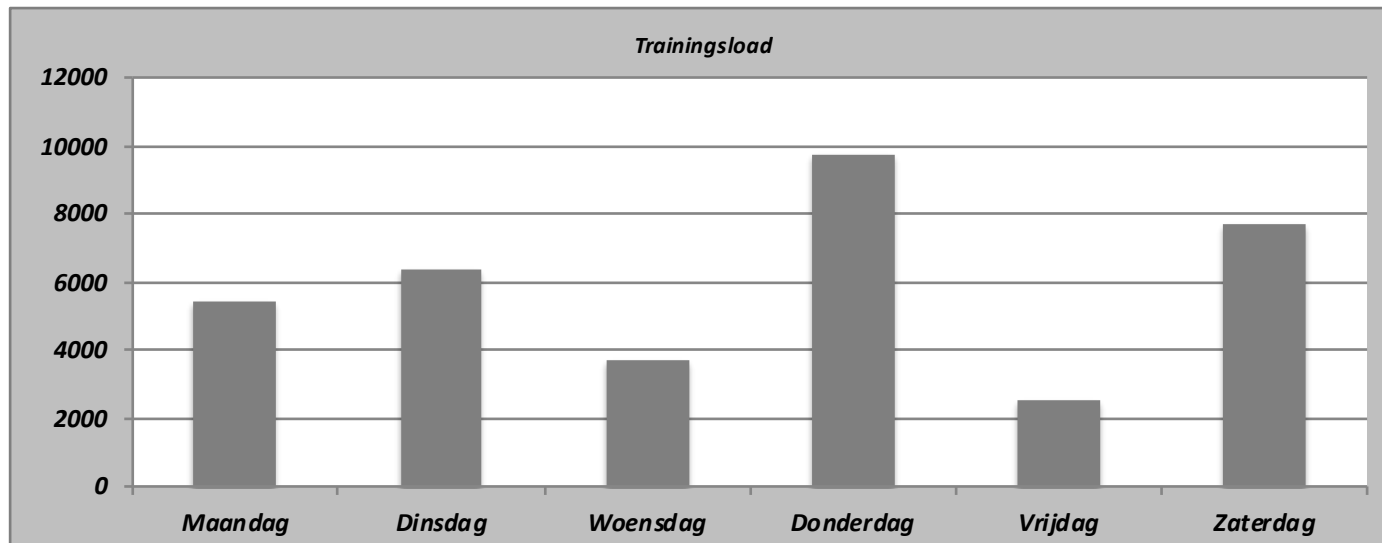
Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 03	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 18-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 srs)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			700
K1	3 x 200 bc	Z2	r. 30"	Paddles Propeller	600
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	300
	3 x 100 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	300
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	300
	1200 (300 bc- 100 ws)	Z1			1200
	400 (25 bc Z2- 25 rc Z1)	Z2		Sprintkoord (resistance)	200
	6 x 50 bc a	Z1			200
	600 (300 bc a- 100 ws)	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	300
		Z1			600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	58,3%	2800
Z2	22,9%	1100
Z3	18,8%	900
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 03



Totaal meters		24700
Z1	77,7%	19200
Z2	6,1%	1500
Z3	6,9%	1700
Z4	4,9%	1200
Z5	2,6%	650
Z6	0,7%	180
Z7	1,1%	270

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,4%	4300
Elastiek	4,9%	1200
Propeller	3,6%	900

