

Week: 07		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 10-feb		Accent: Mixed			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: <b>Atleten die Schoorl gelopen hebben zwemmen 3km herstel</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 ss a: vl b)	Z1			300
	4 x 50 bc b	Z2	st. 1.15		200
	300 (50 bc- 25 vl)	Z1			300
	8 x 50 (25 techniek- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Evt. Snorkel</i>	400
K1	50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.15		20
		Z1			30
	50 (20 bc max hold- 30 bc Z1)	Z6	st. 1.15		20
		Z1			30
K2	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7			25
		Z1			25
	6 x 100 bc	Z2		<i>Gr 2. 1.14-1.15 / Gr 3. 1.17-1.19 / Gr 4. 1.22-1.23</i>	300
	5 x 100 bc	Z3		<i>Gr 2. 1.11-1.12 / Gr 3. 1.13-1.15 / Gr 4. 1.18-1.20</i>	500
	4 x 100 bc	Z4		<i>Gr 2. 1.08-1.09 / Gr 3. 1.10-1.12 / Gr 4. 1.16-1.17</i>	700
	5 x 100 bc	Z3		<i>Gr 2. 1.11-1.12 / Gr 3. 1.13-1.15 / Gr 4. 1.18-1.20</i>	500
	6 x 100 bc	Z2		<i>Gr 2. 1.14-1.15 / Gr 3. 1.17-1.19 / Gr 4. 1.22-1.23</i>	300
	3 x 250 (1 x bc a- 1 x bc- 1 x bc a)	Z1	r. 20"		750
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek ondanks vermoeidheid vd training toch frequentie</i>	300
Uit	100 bc b				100

<b>Totaal</b>			<b>4800</b>
Z1	38,2%	1835	
Z2	22,9%	1100	
Z3	20,8%	1000	
Z4	14,6%	700	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	20	
Z7	0,9%	45	

Week: 07	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 11-feb	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	1200 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1200
	800 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	800
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc)	Z7	st. 1.30		50
		Z1			50
	400 (25 vl- 75- 25 rc- 75- 25 ss- 175 bc)	Z1			400
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc)	Z7	st. 1.30		50
		Z1			50
	800 bc a 1200 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b> <b>Snorkel</b>	800 1200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>5700</b>
Z1	97,4%	5550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,6%	150

Week: 07		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 12-feb		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 150 (25 scullen voor- 25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 75 bc)	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b> focus op catch en hoge elleboog plaatsen	600
K1	3 x 50 (20 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min	60
	200 bc	Z1			90
	3 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	Z6	st. 1.15	<b>Snorkel</b> accent op lange slagen technisch gecontroleerd sprinten	200
	200 bc	Z1			60
	2 x 100 (50 bc max- 50 keus Z1)	Z1		<b>Snorkel</b> accent op lange slagen met start vanaf de kant	90
	200 bc	Z1	st. 2.30		200
	2 x 300 bc a	Z7	r. 30"	iedere 4de baan slagen tellen --> zo min mogelijk!	100
	4 x 150 bc (50 Z2- 100 Z1)	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b> iedere 4de baan slagen tellen	100
		Z2	r. 20"	slagfrequentie aanpassen van Z2 naar Z1	600
		Z1			200
		Z1			400
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord</b> (speed)	50
		Z7			50

<b>Totaal</b>		<b>3900</b>
Z1	87,9%	3430
Z2	5,1%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	60
Z7	5,4%	210

Week: 07	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 13-feb	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
K1	50 bc max	Z5	st. 45"	<i>De eerste 50m is met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max	Z5	st. 1.00		50
	50 bc max	Z5	st. 1.15		50
	50 bc max	Z5	st. 1.30		50
	50 bc max	Z5	st. 1.45		50
	50 bc max	Z5	st. 2.00		50
	400 bc		st. 5.30/5.40/6.05	<i>Gr 2. 4.48-4.52 / Gr 3. 4.58-5.06 / Gr 4. 5.23-5.27</i>	400
	400 bc		st. 5.30/5.40/6.05	<i>Gr 2. 5.06-5.10 / Gr 3. 5.16-5.20 / Gr 4. 5.38-5.42</i>	400
	400 bc		st. 5.30/5.40/6.05	<i>Gr 2. 4.48-4.52 / Gr 3. 4.58-5.06 / Gr 4. 5.23-5.27</i>	400
	400 bc		st. 5.30/5.40/6.05	<i>Gr 2. 5.06-5.10 / Gr 3. 5.16-5.20 / Gr 4. 5.38-5.42</i>	400
	400 bc		st. 5.30/5.40/6.05	<i>Gr 2. 4.48-4.52 / Gr 3. 4.58-5.06 / Gr 4. 5.23-5.27</i>	400
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<i>Snorkel Paddles accent slaglengte/"perfecte" slag</i>	400
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4000</b>
Z1	42,5%	1700
Z2	20,0%	800
Z3	30,0%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	7,5%	300
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 14-feb	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc b- 100 ows	<b>Z1</b>			400
	8 x 25 ss ow	<b>Z1</b>	st. 40"	<i>focus op ontspanning</i>	200
K1	6 x 75 (25 vl alleen re arm- 25 vl alleen li arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<i>vl 1 arm = snelle catchfase</i>	450
	6 x 50 bc/waterpolo bc	<b>Z1</b>	r. 10"	<i>in het midden van iedere baan 4 slagen waterpolo bc</i>	300
	6 x 25 bc a/rc a	<b>Z2</b>	st. 35"	<b>Elastiek</b>	150
	3 x 200 (75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 ss)	<b>Z1</b>	r. 15"		600
	4 x 50 (25 bc b- 25 rc b)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

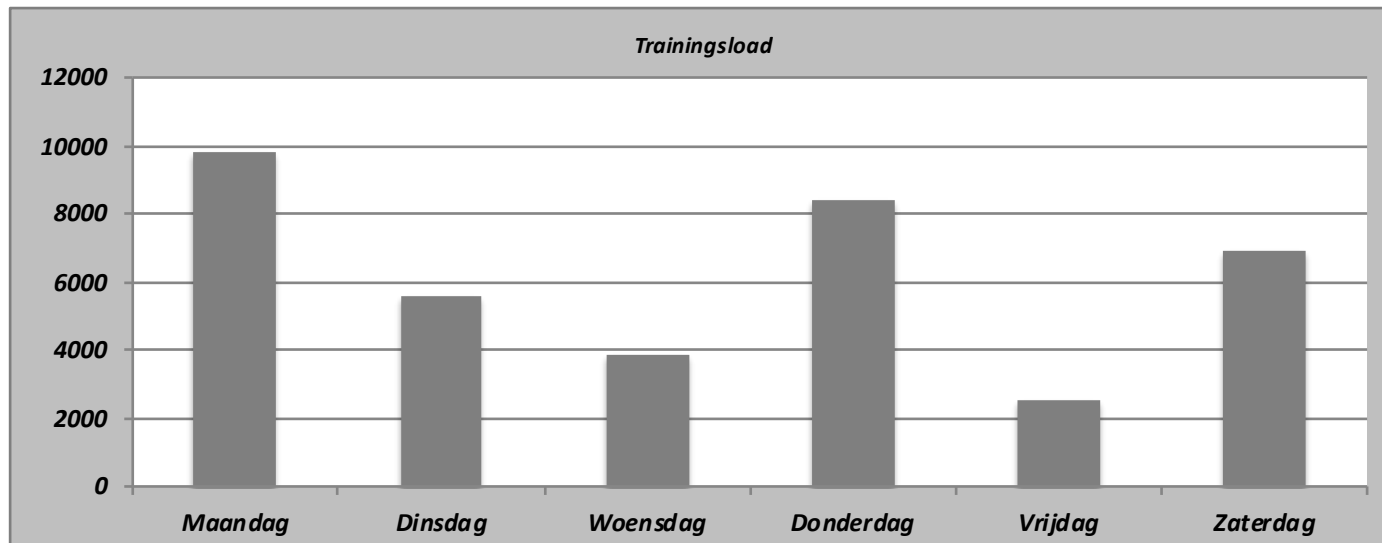
Totaal		2400
Z1	93,8%	2250
Z2	6,3%	150
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 15-feb	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	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	4 x 100 bc a	Z1	r. 20"	<b>Elastiek</b>	400
	100 bc a	Z1		<b>Pullboy+Elastiek</b>	100
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	100 bc a	Z1		<b>Pullboy+Elastiek</b>	100
	16 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<b>Elastiek</b>	400
	800 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	3 x 100 bc	Z1		<b>Propeller</b>	300
	100 bc	Z1			100
	6 x 50 bc	Z2		<b>Propeller</b>	300
	100 bc	Z1			100
	12 x 25 bc	Z3		<b>Propeller</b>	300
	400 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	400
2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50	
	Z1			50	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	69,4%	3400
Z2	14,3%	700
Z3	14,3%	700
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

# Overzicht week: 07



Totaal meters	25700	
Z1	70,7%	18165
Z2	11,5%	2950
Z3	11,3%	2900
Z4	2,7%	700
Z5	1,2%	300
Z6	0,3%	80
Z7	2,0%	505

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,3%	4200
Elastiek	6,4%	1650
Propeller	3,5%	900

