

Week: 10	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 02-mrt	Accent: Test
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 hs- 100 bc b- 150 a	<b>Z1</b>		<i>heeeeel rustig en qua intensiteit lager dan de eerste 400m</i>	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	<b>Z1</b>			200

<b>Totaal</b>			<b>2200</b>
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: 10	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 03-mrt	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 srs)	Z1			400
	400 individuele techniek	Z1			400
K1	3000 als volgt: (25 vl- 450 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"	<i>iedere 500m eruit klimmen en opnieuw induiken</i>	3000
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	600 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	600
	500 bc	Z1	r. 30"		500
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	400
	300 bc a	Z1	r. 30"		300
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
Uit	150 keus	Z1			150

<b>Totaal</b>		<b>6200</b>
Z1	92,7%	5750
Z2	6,5%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	50

Week: 10	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 04-mrt	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	4 (2 x 50 bc a Z2- 1 x 25 bc a max hold)	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	800
		<b>Z6</b>	st. 45"	<b>Elastiek</b>	100
K1	400 bc- 300 bc a- 200 bc	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Paddles</b>	900
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc- 300 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Snorkel</b>	700
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	400 bc	<b>Z1</b>			400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		3750
Z1	70,7%	2650
Z2	21,3%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,3%	200
Z7	2,7%	100

Week: 10	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 05-mrt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	400 individuele techniek	Z1			400
K1	<b>3 Sets</b>				
	8 x 50 bc		st. 45"/45"/50"	Gr 2. 36"-37"/Gr 3. 37"-38"/Gr 4. 40"-41"	1200
	6 x 50 bc		st. 45"/45"/50"	Gr 2. 34"-35"/Gr 3. 35"-36"/Gr 4. 38"-39"	900
	4 x 50 bc		st. 45"/45"/50"	Gr 2. 32"-33"/Gr 3. 33"-34"/Gr 4. 36"-37"	600
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel Paddles</b> lange slagen met druk op de paddles	600
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> focus houden op "perfect" techniek	600
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	toepassen en vasthouden juiste slag	600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5400
Z1	50,0%	2700
Z2	22,2%	1200
Z3	16,7%	900
Z4	11,1%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 10	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 06-mrt	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100	Z1		<i>iedere 100m iets anders, zelf afwisselen</i>	600
K1	4 x 75 (25 bc bijleggen voor met vuisten- 50 bc)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> 50 bc = toepassen	300
	3 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles</b>	300
	4 x 75 (25 bc bijleggen achter met vuisten- 50 bc)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> 50 bc = toepassen	300
	3 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles</b>	300
	4 x 75 (25 bijleggen voor- 25 bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b>	300
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 40"	<i>focus op ontspanning</i>	50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 35"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 30"		50
	Uit	100 keus	Z1		

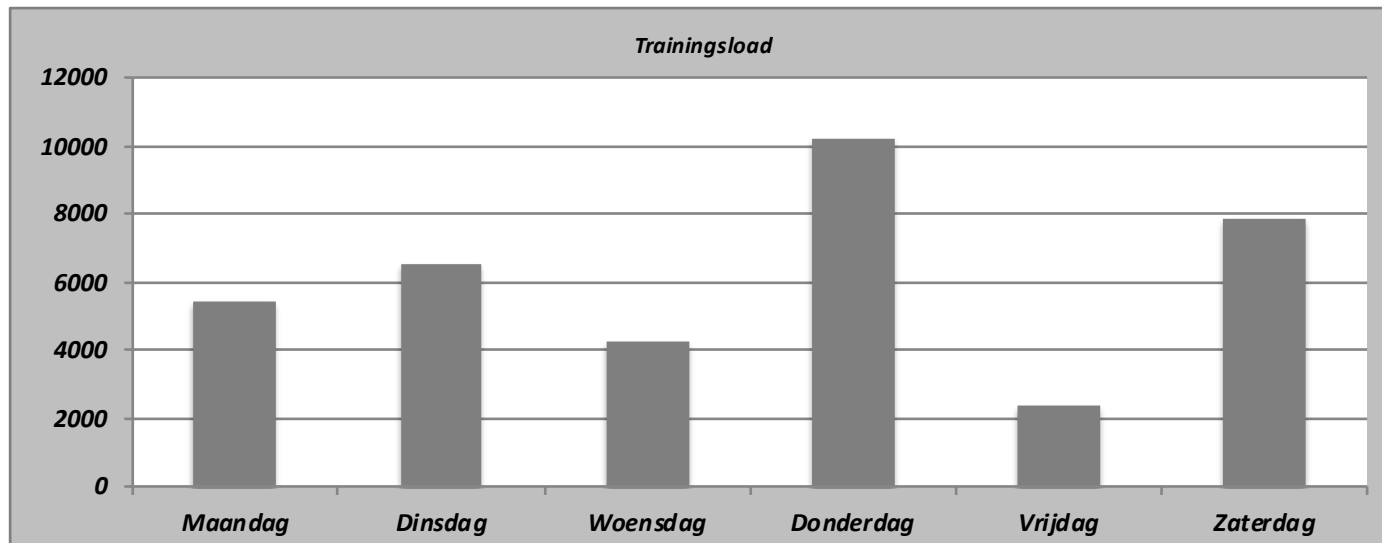
<b>Totaal</b>		<b>2350</b>
Z1	100,0%	2350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 10	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 07-mrt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
K1	3 x (100 bc Z1- 100 bc Z2- 100 bc Z3)	Z1	r. 10"	<i>Paddles Propeller</i>	300
		Z2	r. 15"	<i>Paddles Propeller</i>	300
		Z3	r. 20"	<i>Paddles Propeller</i>	300
	400 (25 rc- 25 rc b- 150 bc)	Z1			400
	3 x (2 x 50 bc a Z1- 2 x 50 bc a Z2- 2 x 50 bc a Z3)	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
		Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
		Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	400 (25 srs- 25 vl b rug- 150 bc)	Z1			400
K2	<b>3 Sets</b>				
	2 x 75 (25 vl- 50 bc)	Z2	r. 15"		450
	2 x 75 (25 vl- 50 bc)	Z3	r. 20"		450
	100 bc a	Z1			300
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4700</b>
Z1	55,3%	2600
Z2	22,3%	1050
Z3	22,3%	1050
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 10



Totaal meters		24600
Z1	69,3%	17050
Z2	15,7%	3850
Z3	7,9%	1950
Z4	4,1%	1000
Z5	1,6%	400
Z6	0,8%	200
Z7	0,6%	150

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,3%	4000
Elastiek	8,9%	2200
Propeller	3,7%	900

