

Week: 24	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 08-jun	Accent: Lactaattest
Dag: Maandag	Bijzonderheden: Tokyo groep

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 hs- 100 bc b- 150 a	Z1		<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	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: 24		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 09-jun		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: NTC/RTC groep			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus 2 x 50 (25 vl a : bc b - 25 rc) 2 x 50 (25 rc a : vl b - 25 ss) 2 x 50 (25 ss a : bc b - 25 bc) 2 x 50 (25 bc a : ss b - 25 vl) 200 keus	Z1 Z1 Z1 Z1 Z1	r. 5" r. 5" r. 5" r. 5"		400 100 100 100 100 200
K1	2 Sets 4 x 50 (15 bc max- 35 Z1 keus) 4 x 50 bc slowmotion 50 bc max hold 50 bc max 3 (3 x 100 bc)	Z7 Z1 Z1 Z6 Z7 Z1	st. 1.30 st. 1.00 st. 2.30 st. 1.30-1.40	<i>start van kant / diepwater start / start van kant / afzet muur</i> Paddles heel rustig, gecontroleerd "perfect" zwemmen <i>met start vanaf de kant</i> <i>met start vanaf de kant</i> 3 x bc Zoomers 3 x bc Paddles 3 x bc	120 280 400 100 100 600 600 600
Uit	4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		100

Totaal		3900
Z1	61,0%	2380
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	5,6%	220

Week: 24	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 10-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: Tokyo groep (programma van dinsdag)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 24	Tijdstip: 13.30 - 15.00
Datum: 11-jun	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: NTC/RTC groep

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 andere slag)	Z1			300
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning</i>	200
	100 (25 bc- 25 b zonder plank)- 200 ws	Z1			300
	4 x 50 (25 individuele oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
K1	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	4 x 50 bc b	Z2	st. 1.20		200
	600 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	600
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	4 x 50 bc b	Z2	st. 1.20		200
	400 bc	Z1		Paddles	400
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		4700
Z1	78,7%	3700
Z2	21,3%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 24	Tijdstip: 12.00 - 13.30 NTC/RTC 13.30 - 15.00 Tokyo
Datum: 12-jun	Accent: Duur met snelheid (NTC/RTC programma zaterdag) Duur (Tokyo do programma)
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

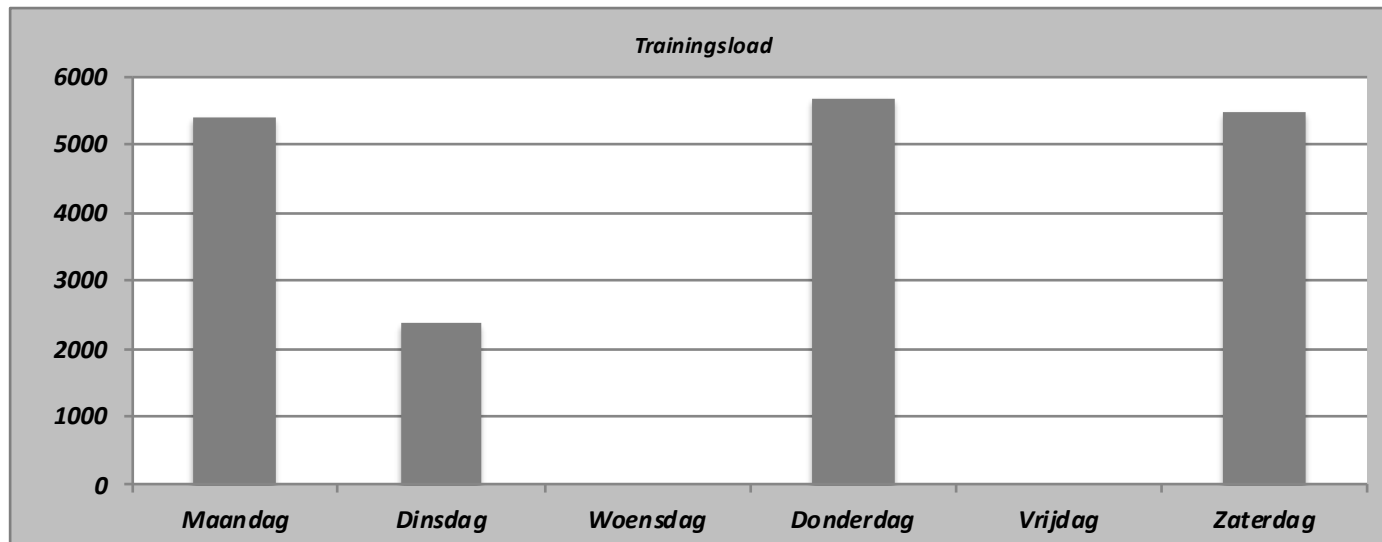
Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 24	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 13-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Tokyo groep

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>evt. Snorkel</i>	400
K1	3 Sets				
	200 (25 bc max- 25 rc- 150 bc Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	75
	400 (50 bc max hold- 350 bc a Z1)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	525
	400 (50 bc max hold- 350 bc a Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	150
	600 (100 bc "makkelijk" hard- 500 bc Paddles)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	1050
		Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	300
		Z1		Paddles	1500
Uit	100 b keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	88,3%	3975
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	6,7%	300
Z6	3,3%	150
Z7	1,7%	75

Overzicht week: 24



Totaal meters		15300
Z1	72,3%	11055
Z2	9,2%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	2,6%	400
Z5	4,6%	700
Z6	1,6%	250
Z7	1,9%	295

