

Week: 34	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 17-aug	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.15	<i>slagfrequentie > 60 sl/min</i>	80
		Z1			120
	4 x 50 bc "perfect zwemmen"	Z1	r. 10"		200
K1	2 Sets				
	4 x 25 bc max	Z5	st. 30"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	200
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30		800
	100 rc/srs	Z1			200
	6 x 100 bc	Z1	r. 15"	<i>Snorkel gefocused en technisch zwemmen</i>	1200
	100 bc b	Z1			200
Uit	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		200

Totaal		3600
Z1	70,0%	2520
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	22,2%	800
Z5	5,6%	200
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	80

Week: 34	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 18-aug	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: Superleague atleten zwemmen 4 km!

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	450 (50 bc- 25 dolfijnen- 50 bc- 25 rc)	Z1			450
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning opbouwen</i>	200
	150 (50 bc- 25 vl- 50 bc- 25 srs)	Z1			150
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
K1	400 bc	Z1	r. 30"		400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	400 bc (50 Z2- 50 Z1)	Z2	r. 30"		200
		Z1			200
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc (50 Z2- 50 Z1)	Z2	r. 30"	Paddles	200
		Z1		Paddles	200
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek <i>Superleague atleten gaan door naar het uitzwemmen!</i>	400
	400 bc (50 Z2- 50 Z1)	Z2	r. 30"		200
		Z1			200
	400 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	Zoomers	400
	400 bc (50 Z2- 50 Z1)	Z2	r. 30"	Zoomers	200
		Z1		Zoomers	200
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal		5900
Z1	72,0%	4250
Z2	27,1%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	50

Week: 34
 Datum: 19-aug
 Dag: Woensdag

Tijdstip:
 Accent:
 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: 34	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 20-aug	Accent: Duur met snelheid
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Superleague atleten zwemmen 3,5 km!

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		200
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	st. 1.30	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	2 x 50 bc "perfect zwemmen"	Z1	r. 10"		100
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 rc Z1)	Z7	s. 1.15		40
		Z1			60
	2 x 50 bc "perfect zwemmen"	Z1	r. 10"		100
	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.30	Paddles Zoomers	100
	2 x 50 bc "perfect zwemmen"	Z1			100
	600 (25 vl- 125 bc- 25 rc- 125 bc- 25 ss- 125 bc- 25 keus- 125 bc)	Z1	r. 30"		600
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	600 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	st. 1.30	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
2 x 50 bc "perfect zwemmen"	Z1	r. 10"		100	
2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100	
8 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.05	Paddles Superleague atleten gaan door naar het uitzwemmen	1600	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5100
Z1	93,3%	4760
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	4,7%	240

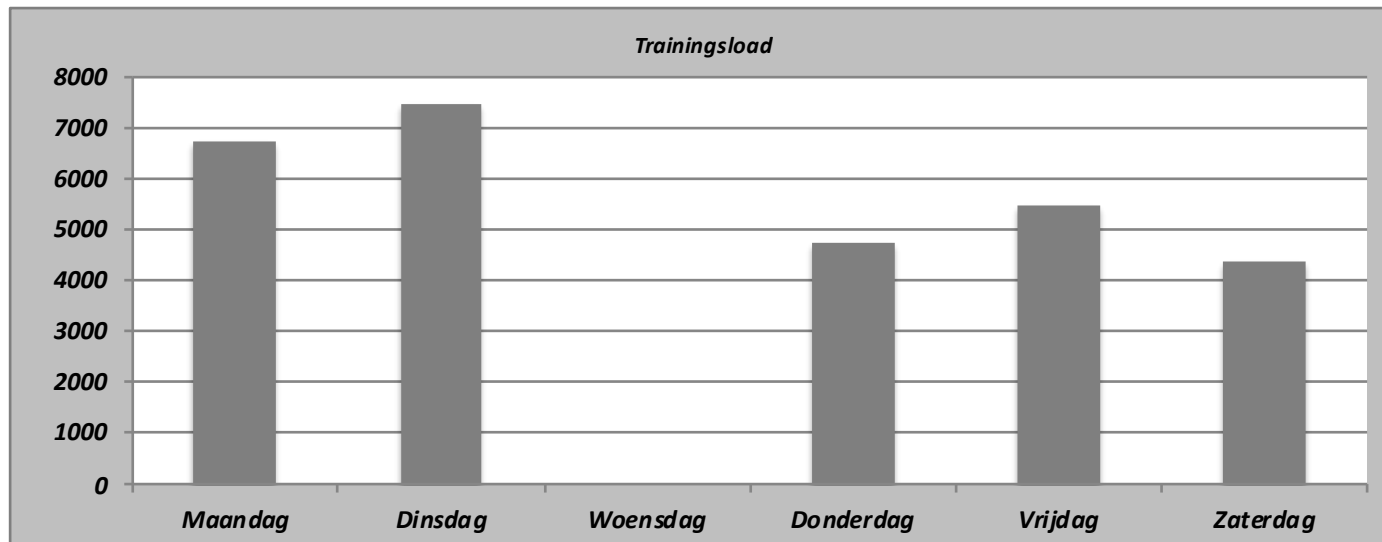
Week: 34		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 21-aug		Accent: Mixed			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden: Superleague atleten zwemmen korter.			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus 8 x 50 (25 sculloef- 25 bc a)	Z1 Z1	r. 5"		800 0
K1	2 x 100 (20 bc max hold- 80 keus Z1)	Z6 Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	40 160
	2, 3 of 4 Sets 100 bc "makkelijk hard"			<i>met start vanaf de kant</i>	400
	100 (25 rc- 25 rc b)	Z1			400
	300 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel	1200
	200 (25 vl 1 arm- 25 srs- 25 ss a : vl b- 25 bc- 100 ws)	Z1	r. 20"		800
	100 bc b	Z1			400
Uit	4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		100
Superleague atleten = 2700m of 3500m					

Totaal		4300
Z1	89,8%	3860
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	9,3%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	40
Z7	0,0%	0

Week: 34		Tijdstip:			
Datum: 22-aug		Accent:		Duur	
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:		Openwater (Superleague atleten geen zwemmen)	
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	3400m	Z1		Wetsuit	3400
	500m	Z2		Wetsuit	500
	100m	Z7		Wetsuit	100

Totaal			4000
Z1	85,0%	3400	
Z2	12,5%	500	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,5%	100	

Overzicht week: 34



Totaal meters		22900
Z1	82,1%	18790
Z2	9,2%	2100
Z3	0,0%	0
Z4	5,2%	1200
Z5	0,9%	200
Z6	0,6%	140
Z7	2,1%	470

