

Week: 45	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 02-nov	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden: Start seizoen 2021!

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (25 bc- 25 srs- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			500
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
	5 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel toepassen hoge elleboog</i>	500
	4 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Techpaddles andere arm langs het lichaam</i>	300
	5 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel toepassen hoge elleboog</i>	500
	6 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z3 Z1	st. 1.15		150 150
	6 x 100 (1 x ws- 1 x bc a)	Z1	r. 10"		600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3000
Z1	95,0%	2850
Z2	0,0%	0
Z3	5,0%	150
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 45	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 03-nov	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b keus	Z1			600
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>evt. Snorkel</i>	300
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
K1	8 x 200 (150 bc- 25 vl b ow- 25 rc)	Z1	r. 15"	<i>Zoomers 150 bc zo rustig zwemmen dat je 25 vl b ow haalt!!</i>	1600
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		100
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Snorkel</i>	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3700
Z1	97,3%	3600
Z2	2,7%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 45	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 04-nov	Accent:
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: Geen zwemtraining!

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

<b>Totaal</b>			<b>0</b>
Z1	#####	0	
Z2	#####	0	
Z3	#####	0	
Z4	#####	0	
Z5	#####	0	
Z6	#####	0	
Z7	#####	0	

Week: 45      Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur  
 Datum: 05-nov      Accent: Duur met sprints  
 Dag: Donderdag      Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	4 x 50 (20 bc b max- 30 bc b Z1)	Z7	st. 1.30	<b>Snorkel</b>	80
		Z1			120
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Techpaddles</b>	200
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	300 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	300
	200 bc a	Z1	r. 20"		200
	100 bc	Z1			100
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Techpaddles</b>	200
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	300 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	300
	200 bc a	Z1	r. 20"		200
	100 bc	Z1			100
	3 x 200 (50 bc max hold- 150 bc Z1)	Z6	st. 4.00	<b>Zoomers</b>	150
		Z1		<b>Zoomers</b>	450
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4000
Z1	92,3%	3690	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,8%	150	
Z7	4,0%	160	

Week: 45      Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur  
 Datum: 06-nov      Accent: Coördinatie/herstel  
 Dag: Vrijdag      Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 keus)	Z1			300
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 35"		50
	200 bc a	Z1			200
	4 x 25 vl b ow	Z1	st. 45"	<b>Zoomers</b>	100
	100 keus	Z1			100
K1	200 (25 bc achterwaarts- 25 bc a)	Z1		<b>Snorkel</b>	200
	100 ws	Z1			100
	200 (25 rc achterwaarts- 25 rc a)	Z1			200
	100 ws	Z1			100
	200 (25 vl a : ss b- 25 bc)	Z1			200
	100 bc b zij	Z1		<i>per 25m wisselen van zij</i>	100
	200 (25 rc a : vl b- 25 bc)	Z1			200
	100 bc b	Z1			100
	2 x 200 bc	Z1		<i>op signaal een slag vl/rc/ss maken</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

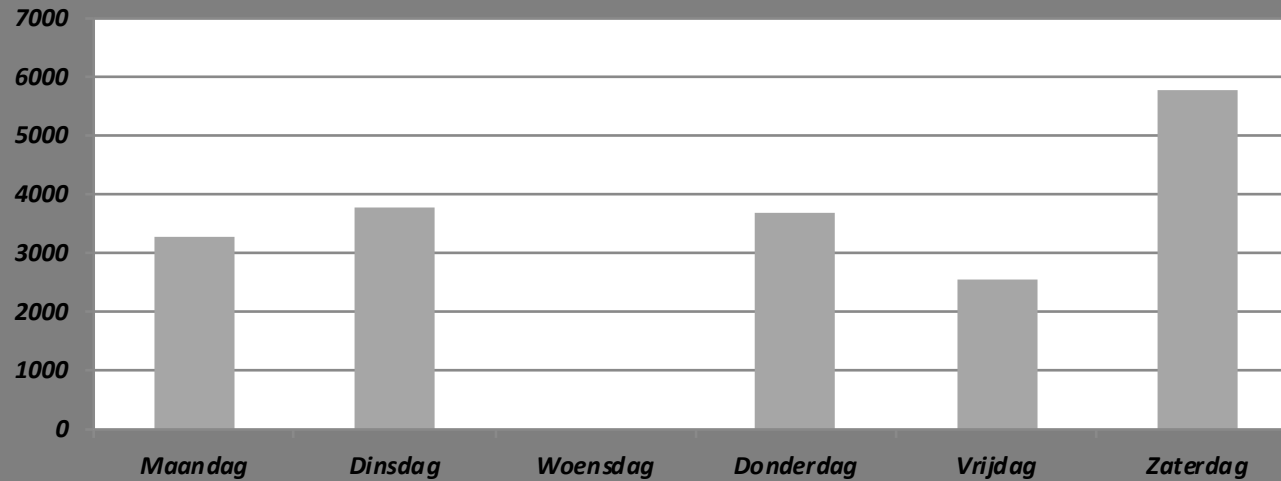
<b>Totaal</b>		<b>2550</b>
Z1	100,0%	2550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 45	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 07-nov	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	2 x 75 (25 bc li arm- 25 re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	150
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	200
	2 x 75 (25 bc bijleggen voor- 25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	150
	2 x 100 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	200
K1	<b>2 Sets</b>				
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	400
	100 bc a	Z1			200
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	200 bc	Z1			400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	<i>Paddles</i>	800
	400 (100 ws- 100 bc)	Z1			800
K2	4 x 50 bc	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	200
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4400</b>
Z1	68,2%	3000
Z2	31,8%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		17650
Z1	88,9%	15690
Z2	8,5%	1500
Z3	0,8%	150
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	150
Z7	0,9%	160

% van totale omvang | meters

Wetsuit	0,0%	0
Paddles	7,9%	1400
Elastiek	2,3%	400
Propeller	0,0%	0
Zoomers	13,0%	2300

