

Week: 46 Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
 Datum: 09-nov Accent: Duur (+ VLaMax test)
 Dag: Maandag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	evt. <i>Snorkel</i>	200
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Paddles</i>	200
K1	4 x 150 bc a	Z1	r. 15"		600
	4 x 300 (275 bc- 25 rc)	Z1	r. 20"	<i>Zoomers</i>	1200
	4 x 75 (25 bc bijleggen voor- 25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Techpaddles</i>	300
	4 x 300 (275 bc- 25 rc)	Z1	r. 20"	<i>Paddles</i> toepassen hoge elleboog	1200
	4 x 150 bc a	Z1	r. 15"		600
Extra	Tussendoor zal iedereen een 50 Max zwemmen!	Z7		<i>VLaMax test</i>	50
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4950
Z1	99,0%	4900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 46		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur				
Datum: 10-nov		Accent: Duur				
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: Gevoel Z2 zwemmen is "lekker doorzwemmen zonder kapot te gaan".				
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	500 (50 bc- 25 rc- 25 bc b zij met 1 arm voor / 1 arm plafond)	Z1			500	
K1	400 bc a	Z1	r. 30"		400	
	400 bc a	Z2	r. 30"	Op gevoel Z2 zwemmen	400	
	400 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	400	
	400 bc	Z2	r. 30"	Zoomers Op gevoel Z2 zwemmen	400	
	400 bc a	Z1	r. 30"		400	
	6 x 50 bc b (25 'aanzetten'- 25 Z1)	Z2	st. 1.10-1.15		150	
		Z1			150	
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400	
	400 bc	Z2	r. 30"	Paddles Op gevoel Z2 zwemmen	400	
	400 bc a	Z1	r. 30"		400	
	400 bc a	Z2	r. 30"	Op gevoel Z2 zwemmen	400	
		600 (25 rc- 25 vl- 50 bc- 25 bc b zij- 25 rc b- 50 bc)	Z1			600
	Uit	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7		met start vanaf de kant	40
Z1					60	

Totaal		5100
Z1	64,9%	3310
Z2	34,3%	1750
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	40

Week: 46		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 11-nov		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 100 b- 200 a keus	Z1			500
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel toepassen hoge elleboog	
K1	6 x 25 (15 bc b max- 10 bc b Z1)	Z7	st. 35"		90
		Z1			60
	600 bc a- 100 bc b zij	Z1	r. 60"		700
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 60"	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	r. 60"	Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
	600 bc- 100 rc	Z1	r. 60"	Zoomers	700
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf het blok</i>	100
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.00		50
	600 bc a- 100 bc b zij	Z1			700
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal			3350
Z1	90,6%	3035	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,0%	100	
Z7	6,4%	215	

Week: 46	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 12-nov	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"		200
K1	6 x 125 (25 vl- 100 bc)	Z1	r. 10"		750
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.50/2.55/3.00		600
	600 bc	Z1	r. 60"	Zoomers na ieder kp 3 vl b slagen ow in stroomlijn	600
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.50/2.55/3.00	Paddles	600
	6 x 125 (25 bc b zij- 100 bc)	Z1	r. 10"	bc b zij = 1 arm plafond - 1 arm voor	750
K2	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"		200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	74,5%	3500
Z2	25,5%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 46 Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
 Datum: 13-nov Accent: Herstel/coördinatie
 Dag: Vrijdag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100	Z1		<i>Iedere 100m afwisselen qua slagen, armen, benen,....</i>	600
	6 x 25 ss ow	Z1	st. 45"/50"		150
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"/45"		100
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 35"/40"		50
K1	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen voor- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	100
	300 bc	Z1	r. 30"	<i>Telkens in het midden van iedere baan 1 vl slag</i>	300
	300 bc	Z1	r. 30"	<i>Op signaal 1 rc slag</i>	300
	200 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 30"		200
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	Techpaddles	200
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	<i>Toepassen van de hoge elleboog plaatsen</i>	200
Uit	100 keus	Z1			100

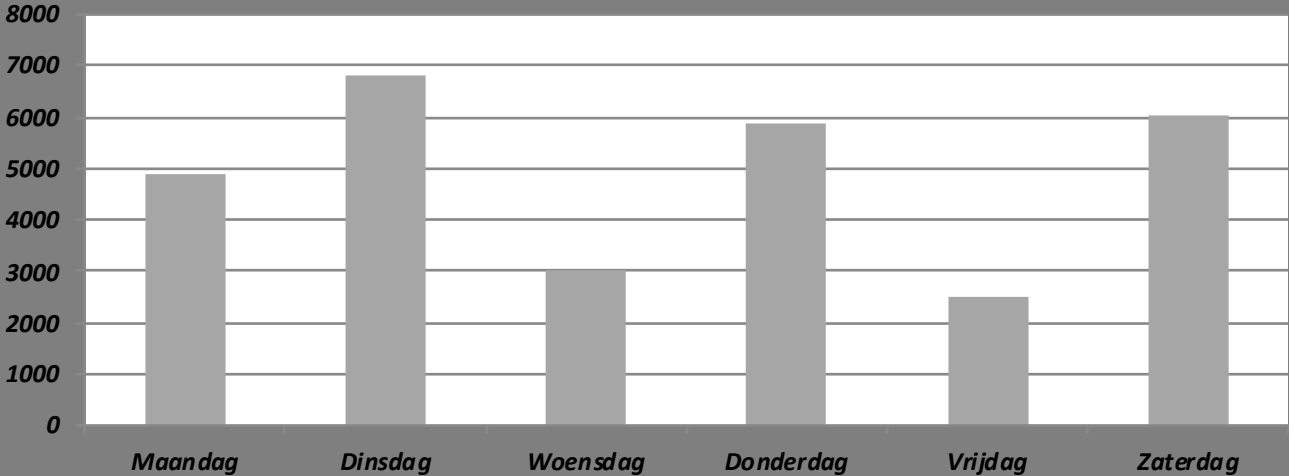
Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 46	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 14-nov	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 (25 scullen- 25 bc a)- 100 ws	Z1			300
	100 bc b- 100 (25 scullen- 25 bc a)- 100 ws	Z1			300
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	400 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	400
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	200
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	6 x 50 bc	Z2	r. 10"	Propeller Paddles	300
	400 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	400
	4 x 50 bc	Z3	r. 15"	Propeller Paddles	200
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	400 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	400
	4 x 25 vl	Z3	st. 30"		100
	300 bc	Z1	r. 30"		300
Uit	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60

Totaal		4200
Z1	65,7%	2760
Z2	21,4%	900
Z3	11,9%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	40

Trainingsload



Totaal meters		24800
Z1	80,7%	#####
Z2	15,5%	3850
Z3	2,0%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,4%	100
Z7	1,4%	345

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	11,3%	2800
Elastiek	2,4%	600
Propeller	2,0%	500
Zoomers	18,1%	4500

