

Week: 49	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 30-nov	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden: Maandag/dinsdag kort en rustig ivm HIIT block vanaf donderdag

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 50 bc	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	100
	400 bc	Z1	r. 20"	<i>Snorkel toepassen hoge elleboog</i>	400
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	400 bc a	Z1	r. 20"	<i>Snorkel</i>	400
	800 (25 hondjes kort- 175 bc)	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	800
	2 x 50 bc	Z1	r. 5"	<i>Techpaddles</i>	100
	800 bc	Z1	r. 60"	<i>Zoomers</i>	800
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>catchfase scullen en 2 of 3 x doorhaal per 25m</i>	100
Uit	2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7			30
		Z1			70

Totaal		4200
Z1	99,3%	4170
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,7%	30

Week: 49		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 01-dec		Accent: Duur			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc- 25 ss a : vl b)	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1		<i>Dit blokje gebruiken voor techniek oef, watergevoel oef,....</i>	400
K1	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30/1.35		600
	400 bc	Z2	r. 30"	<i>Op gevoel Z2 zwemmen en dus NIET naar tijden kijken!</i>	400
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30/1.35		600
	400 bc	Z2	r. 30"	<i>Op gevoel Z2 zwemmen en dus NIET naar tijden kijken!</i>	400
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30/1.35	Paddles	600
	400 bc	Z2	r. 30"	<i>Op gevoel Z2 zwemmen en dus NIET naar tijden kijken!</i>	400
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30/1.35	Zoomers	600
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		4500
Z1	73,3%	3300
Z2	26,7%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 49 Tijdstip:
 Datum: 02-dec Accent:
 Dag: Woensdag Bijzonderheden: Géén zwemtraining

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 49		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 03-dec		Accent: HIIT training			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Start HIIT blok Denk aan een grote handdoek tijdens passief herstel.			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
K1	40 bc max hold- 60 keus Z1	Z6		<i>Start vanaf het startblok, plus 3' passief herstel</i>	40
		Z1			60
	50 bc max hold- 50 keus Z1	Z6		<i>Start vanaf het startblok, plus 3' passief herstel</i>	50
		Z1			50
	60 bc max hold- 40 keus Z1	Z6		<i>Start vanaf het startblok, plus 3' passief herstel</i>	60
		Z1			40
	4 x 50 bc 'perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	400 bc a- 100 ws- 400 bc	Z1			900
	40 bc max- 60 keus Z1	Z7	st. 2.00	<i>Start vanaf het startblok, plus 3' passief herstel</i>	40
		Z1			60
	50 bc max- 50 keus Z1	Z7	st. 2.00	<i>Start vanaf het startblok, plus 3' passief herstel</i>	50
		Z1			50
	60 bc max- 40 keus Z1	Z7	st. 2.00	<i>Start vanaf het startblok, plus 3' passief herstel</i>	60
		Z1			40
4 x 50 bc 'perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel	200	
200 bc a	Z1			200	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3600
Z1	86,1%	3100	
Z2	2,8%	100	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	6,9%	250	
Z7	4,2%	150	

Week: 49	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 04-dec	Accent: Duur/herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

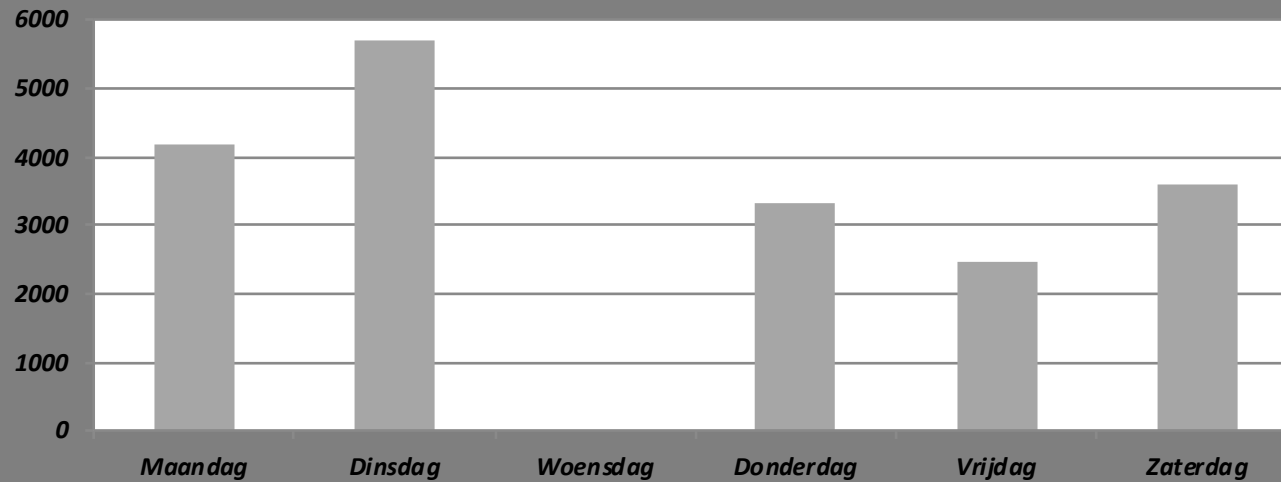
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 vl 1 arm)	Z1			200
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 35"		50
	200 bc a	Z1			200
K1	4 x 50 bc	Z1	r. 10"	Snorkel Techpaddles	200
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel	600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 10"		100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 10"		100
	6 x 100 bc a	Z1	r. 10"		600
	4 x 50 (10" bc b verticaal- 4 vl b owfase- overige rc b)	Z1	r. 15"	Zoomers	200
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		2450
Z1	100,0%	2450
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: 49		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 05-dec		Accent: HIIT training			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: Alle atleten dezelfde training (repeated sprints)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag) 4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z1 Z2 Z1	st. 1.20		600 100 100
	200 bc a 4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z1 Z6 Z1	st. 1.20		200 100 100
	200 keus	Z1			200
K1	3 Sets 8 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7 Z1	st. 30"		360 240
	4 x 50 bc perfect zwemmen 300 (75 bc a- 25 bc b)	Z1 Z1	r. 10"	Snorkel	600 900
K2	2 Sets 4 x medicine ball 25 bc max- 175 loszwemmen	Z7 Z1			50 350
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4000
Z1	84,8%	3390
Z2	2,5%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	10,3%	410

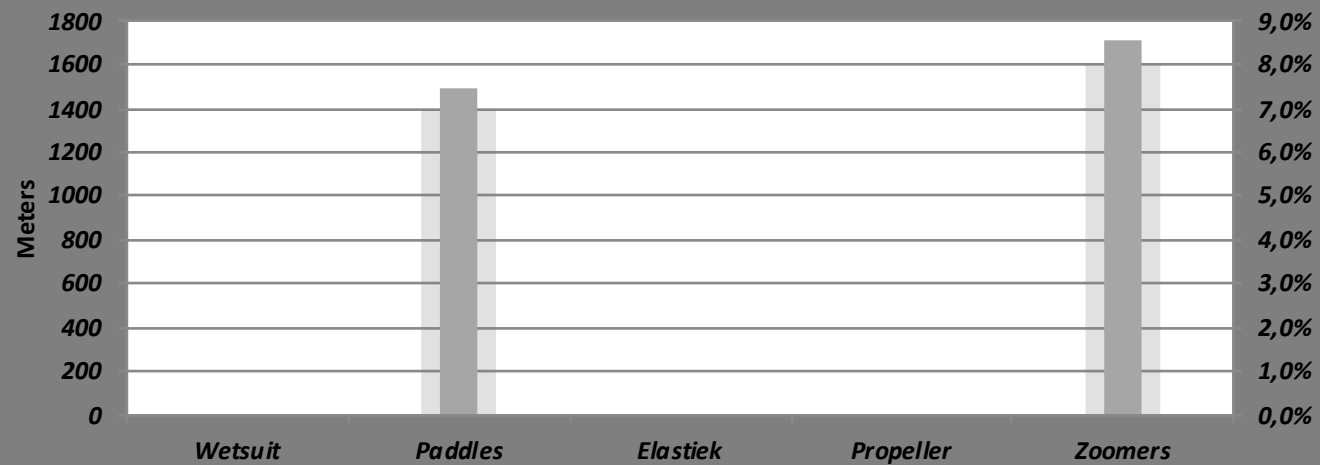
Trainingsload



Totaal meters		18750	
Z1	87,5%	#####	
Z2	7,5%	1400	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,9%	350	
Z7	3,1%	590	

% van totale omvang | meters

Wetsuit	0,0%	0
Paddles	7,5%	1400
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	8,5%	1600



Week: 49		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 03-jan		Accent: HIIT training			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Start HIIT block			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
K1	YK / GP				
	20 x 75 bc	Z4	st. 1.10	<i>Doeltijd 50"-51"</i>	1500
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	1200
	MvdS				
	3 Sets				
	4 x 75 bc	Z4	st. 1.05	<i>Doeltijd 46"-47"</i>	
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	Snorkel	
	400 bc a	Z1			
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal MvdS 4200m

Totaal		4400
Z1	61,4%	2700
Z2	2,3%	100
Z3	0,0%	0
Z4	34,1%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0