

Week: 51		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 14-dec		Accent: HIIT training			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: 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) 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	4 (50 bc max- 50 rc Z1- 200 bc Z1)	Z7 Z1		<i>Met start vanaf het blok, plus 3' passief herstel.</i>	200 1000
	400 bc a	Z1			400
	<b>2 Sets</b> 4 x medicine ball 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7 Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50 50
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3300
Z1	86,4%	2850
Z2	3,0%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,0%	100
Z7	7,6%	250

Week: 51	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 15-dec	Accent: Herstel
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Odracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
	4 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	200
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
	4 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	200
K1	6 x 200 bc	Z1	r. 15"	<i>Zoomers</i>	1200
	100 ws- 100 bc b	Z1			200
	8 x 100 bc a	Z1	r. 10"		800
	100 ws- 100 bc b	Z1			200
	10 x 50 (25 vl b ow- 25 rc)	Z1	r. 10"	<i>Zoomers</i>	500
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4300</b>
Z1	100,0%	4300
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: 51  
Datum: 16-dec  
Dag: Woensdag

Tijdstip:  
Accent:  
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: 51      Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur  
 Datum: 17-dec      Accent:  
 Dag: Donderdag      Bijzonderheden: Testen

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	Eigen inzwemprogramma				1200
K1	100m en 200m/400m Maximaal				500
Uit	Keus				

Totaal		1700
Z1	70,6%	1200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	29,4%	500
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 51	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 18-dec	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 vl 1 arm)- 200 (25 bc- 25 rc)	Z1			400
K1	4 x 50 (10" bc b verticaal- 4 vl b owfase- overige rc b)	Z1	r. 15"	<b>Zoomers</b> 10" bc b verticaal armen gekruist op borst voor juiste techniek	200
	5 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Zoomers Snorkel</b> focus op beenslag icm armslag	500
	4 x 50 (25 4" bc li zij- 4" rc b- 4" bc re zij- 4" bc b buik- 25 bc)	Z1	r. 10"	ledere 4" wissel je van ligging zodat beenslag mee veranderd	200
	5 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> focus op beenslag icm armslag	500
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> zonder plank, armen/handen in stroomlijn positie	200
	5 x 100 (75 b- 25 rc)	Z1	r. 10"		500
Uit	100 ws	Z1			100

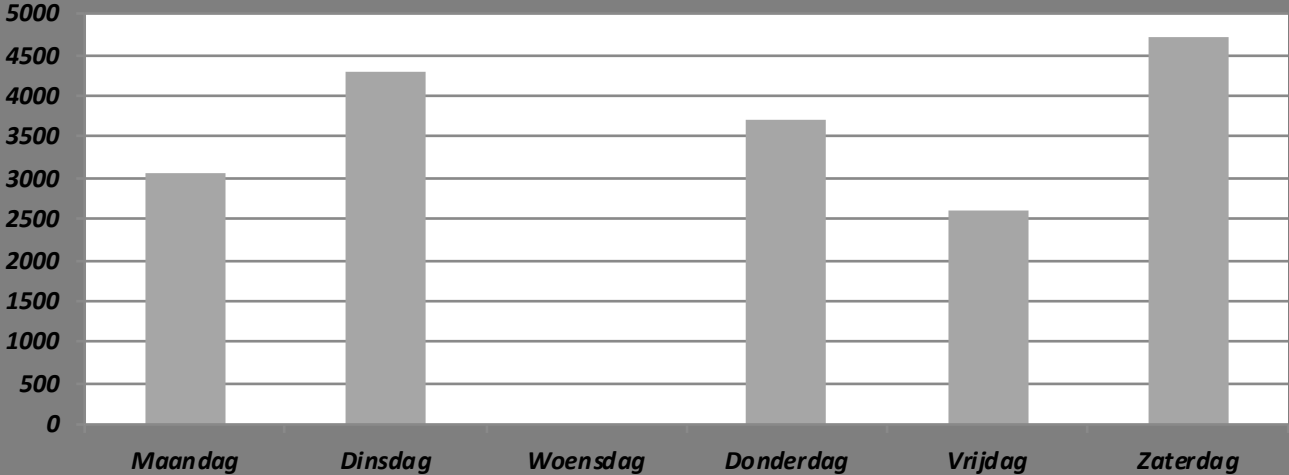
Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 51	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 19-dec	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Iedereen een VLaMax test dmv 50m max!

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	<b>3 Sets</b>				
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1200
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Zoomers</b>	1200
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	1200
Uit	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100

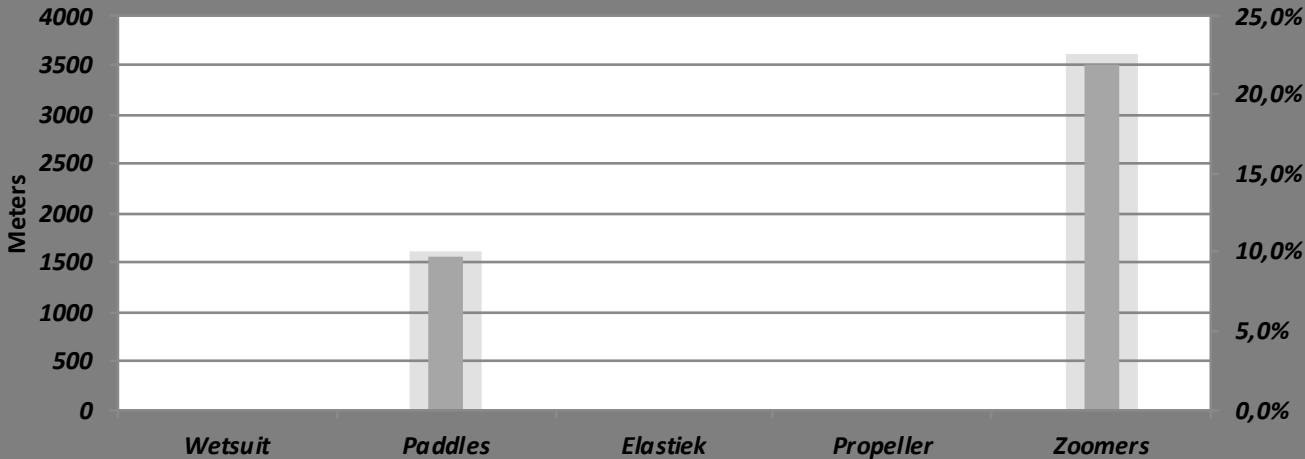
<b>Totaal</b>		<b>4600</b>
Z1	97,8%	4500
Z2	2,2%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



<b>Totaal meters</b>		<b>16500</b>	
Z1	93,6%	#####	
Z2	1,2%	200	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	3,0%	500	
Z6	0,6%	100	
Z7	1,5%	250	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	9,7%	1600
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	21,8%	3600



Week: 51	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 14-dec	Accent: HIIT training
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	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	<b>YK / GP</b>				
	8 x 100 bc		st. 1.25	<i>Doeltijd 1.09-1.10</i>	800
	8 x 100 bc		st. 1.25	<i>Doeltijd 1.07-1.09</i>	800
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	1200
	<b>MvdS</b>				
	5 x 75 bc		st. 1.05	<i>Doeltijd 45"-46"</i>	
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	
	300 bc a	Z1			
	4 x 75 bc		st. 1.05	<i>Doeltijd 45"-46"</i>	
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	
	300 bc a	Z1			
	3 x 75 bc		st. 1.05	<i>Doeltijd 45"-46"</i>	
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	
	300 bc a	Z1			
Uit	100 bc b	Z1		<i>Totaal MvdS 3900m</i>	100

Totaal		4500
Z1	60,0%	2700
Z2	2,2%	100
Z3	0,0%	0
Z4	35,6%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	0,0%	0