

Week: 52 Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
 Datum: 21-dec Accent: Lactaattest
 Dag: Maandag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 hs- 100 bc b- 150 a	Z1		heeeeel rustig en qua intensiteit lager dan de eerste 400m	400
K1	400 bc easy		st. 8'		400
	400 bc steady		st. 8'		400
	400 bc hard		st. 8'		400
	400 bc all-out				400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		2200
Z1	45,5%	1000
Z2	18,2%	400
Z3	0,0%	0
Z4	18,2%	400
Z5	18,2%	400
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 52	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 22-dec	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
3000 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	3000
2000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	2000
1000 (25 vl- 25 rc- 450 bc)	Z1	r. 60"		1000
500 bc a	Z1		Snorkel	500

Totaal		6500
Z1	100,0%	6500
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: 52 Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
 Datum: 23-dec Accent: Duur
 Dag: Woensdag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	1000 (175 bc- 25 andere slag)	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc	Z2	r. 60"	Zelf bepalen bc - bc a- Paddles - Snorkel	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc	Z2	r. 60"	Zelf bepalen bc - bc a- Paddles - Snorkel	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc	Z2	r. 60"	Zelf bepalen bc - bc a- Paddles - Snorkel	1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	1000
	1000 bc	Z2		Zelf bepalen bc - bc a- Paddles - Snorkel	1000

Totaal		8000
Z1	50,0%	4000
Z2	50,0%	4000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

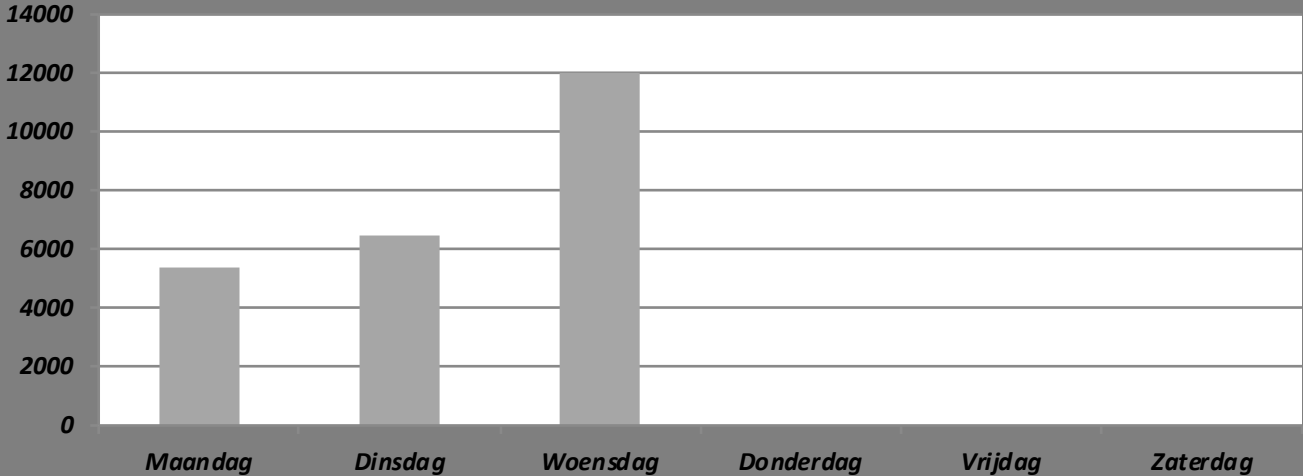
Week: 52
 Datum: 24-dec
 Dag: Donderdag

Tijdstip:
 Accent:
 Bijzonderheden: Geen gezamenlijke zwemtraining

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Trainingsload



Totaal meters		16700	
Z1	68,9%	#####	
Z2	26,3%	4400	
Z3	0,0%	0	
Z4	2,4%	400	
Z5	2,4%	400	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	12,0%	2000
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	6,0%	1000

