

Week: 53	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 28-dec	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	450 (50 bc- 25 vl 1 arm)	Z1			450
	4 x 50 bc	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
	450 bc a	Z1		Snorkel <i>toepassen hoge elleboog</i>	450
K1	4 x 50 (20/15/15/10 bc max- overige keus Z1)	Z7	st. 1.10	<i>Geen ademen in de sprints!</i>	60
	1200 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1200
	1000 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1000
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	800 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	800
	600 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	200 (25 vl- 25 bc)	Z1			200
Uit	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100

Totaal		5800
Z1	95,5%	5540
Z2	1,7%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	1,0%	60

Week: 53	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 29-dec	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		<i>Dit blokje gebruiken voor techniek oef, watergevoel oef,....</i>	400
K1	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Blijf je de rusttijden in de gaten houden zodat die beperkt blijven!</i>	400
	400 bc	Z2	r. 30"		400
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	600 bc	Z2	r. 30"	Paddles	600
	800 bc a	Z1	r. 30"		800
	800 bc a	Z2	r. 30"		800
	600 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	600
	600 bc	Z2	r. 30"	Zoomers	600
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc a	Z2			400
Uit	2 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		50
		Z1			50

Totaal		6600
Z1	56,8%	3750
Z2	42,4%	2800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	50
Z7	0,0%	0

Week: 53		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 30-dec		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 slag naar keuze- 25 dolfijnen)	Z1			300
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	300 (50 bc- 25 vl 1 arm)	Z1			300
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.10	bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min	40
		Z1			60
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	met start vanaf de kant, hard zwemmen met behoud van controle	50
		Z1			50
	800 bc- 400 bc a- 800 bc	Z1		Snorkel zonder extra rust alleen ff plank/pullbouy pakken en verder!	2000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant, hard zwemmen met behoud van controle	100
	1500 bc	Z1		Zoomers Paddles	1500
	100 bc max	Z5		met start vanaf de kant	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	91,0%	4460
Z2	2,0%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,0%	100
Z6	3,1%	150
Z7	1,8%	90

Week: 53 Tijdstip:
 Datum: 31-dec Accent:
 Dag: Donderdag Bijzonderheden: Geen gezamenlijke 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: 53 Tijdstip:
Datum: 01-jan Accent:
Dag: Vrijdag Bijzonderheden: Geen gezamenlijke zwemtraining

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

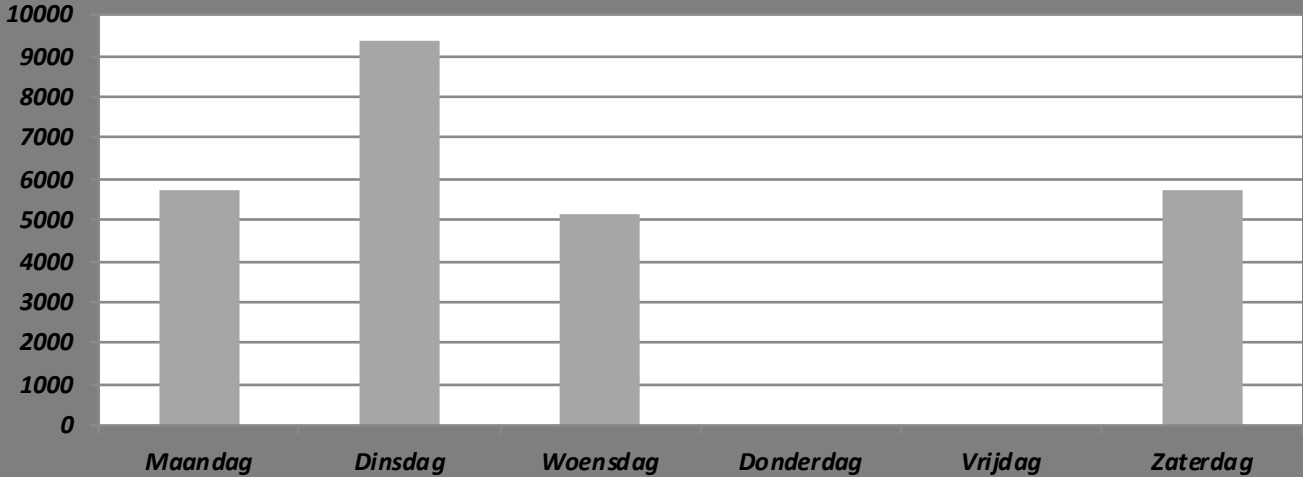
Totaal			0
Z1	#####	0	
Z2	#####	0	
Z3	#####	0	
Z4	#####	0	
Z5	#####	0	
Z6	#####	0	
Z7	#####	0	

Week: 53	Tijdstip: 15.00 - 18.00 uur
Datum: 02-jan	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Voor de zwemtraining ondergaat iedereen een sneltest!

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
	4 x 100 bc 'Perfect'	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	400
	4 x 50 bc	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
K1	6 x 200 bc	Z1	r. 15"	<i>Paddles</i>	1200
	10 x 100 bc a	Z1	r. 10"		1000
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	<i>Zoomers</i>	1200
	10 x 100 bc a	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	1000
Uit	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150

Totaal		5800
Z1	99,1%	5750
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Trainingsload



Totaal meters		23100	
Z1	84,4%	19500	
Z2	13,0%	3000	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,4%	100	
Z6	1,3%	300	
Z7	0,9%	200	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	22,1%	5100
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	20,3%	4700

