

Week: 01		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 04-jan		Accent: Duur			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Kortere vanwege lopen in de middag!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 hs- 25 dolfijnen)	Z1		<i>zelf afwisselen</i>	300
	4 x 50 bc	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Techpaddles</b>	200
	3 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel Toepassen hoge elleboog</b>	300
	4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	200
K1	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc	Z1		<b>Paddles</b>	1000
Uit	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150

Totaal		4200
Z1	98,8%	4150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	50

Week: 01	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 05-jan	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	<b>3 Sets</b>			<i>Z1 en Z2 zwem je op gevoel en dus zonder doeltijden!</i>	
	400 bc	Z1	r. 30"		1200
	400 bc	Z2	r. 30"		1200
	200 bc a	Z1	r. 20"		600
	200 bc a	Z2	r. 20"		600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4600
Z1	60,9%	2800
Z2	39,1%	1800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 01		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur				
Datum: 06-jan		Accent: Duur met snelheid				
Dag: Woensdag		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	6 x 25 bc max	Z7	st. 35"		150
		4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel	200
		400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
8 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)		Z7	st. 30"		120	
		Z1			30	
4 x 50 bc perfect zwemmen		Z1	r. 10"	Snorkel	200	
400 (75 bc a- 25 bc b)		Z1			400	
6 x 25 (20 bc a max- 5 bc a Z1)		Z7	st. 30"	Elastiek	120	
		Z1		Elastiek	80	
4 x 50 bc perfect zwemmen		Z1	r. 10"	Snorkel	200	
400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400		
Uit	200 keus	Z1			200	

Totaal		3900
Z1	84,9%	3310
Z2	2,6%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	10,0%	390

Week: <b>01</b>	Tijdstip: <b>09.00 - 11.00 uur</b>
Datum: <b>07-jan</b>	Accent: <b>Duur</b>
Dag: <b>Donderdag</b>	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 100 afwisselen	<b>Z1</b>		<i>zelf afwisselen</i>	400
	4 x 50 bc	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel Techpaddles</b>	200
	4 x 50 bc 'Perfect'	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel Toepassen hoge elleboog</b>	200
	4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	200
K1	9 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 2.50-3.00	<b>Paddles</b>	1800
	4 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 45"		100
	7 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.05		1400
	2 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 45"		50
	5 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 2.45-2.55	<b>Zoomers</b>	1000
	2 x 200 bc	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Paddles Propeller</b>	400
Uit	3 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	<b>Z2</b>	r. 15"		75
		<b>Z1</b>			75

Totaal		5900
<b>Z1</b>	96,2%	5675
<b>Z2</b>	1,3%	75
<b>Z3</b>	0,0%	0
<b>Z4</b>	0,0%	0
<b>Z5</b>	0,0%	0
<b>Z6</b>	2,5%	150
<b>Z7</b>	0,0%	0

Week: 01      Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur  
 Datum: 08-jan      Accent: Herstel/coördinatie  
 Dag: Vrijdag      Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	3 x 300 (25 vl 1 arm- 75 bc- 25 ss a : vl b- 75 bc- 25 rc- 75 bc)	Z1	r. 20"	<b>Zoomers</b>	900
	100 bc b	Z1			100
	3 x 200 (25 bc gestrekte doorhaal- 75 bc)	Z1	r. 20"	<b>Paddles Snorkel</b>	600
	100 bc b	Z1			100
	3 x 100 ws	Z1	r. 10"	<i>armslag is ws gecombineerd met beenslag ows (vl a : bc b- rc a : ss b- ...)</i>	300
	6 x 50 (25 vl b ow- 25 rc)	Z1	st. 1.20	<b>Zoomers</b> in de 25m vl b ow = 1 draai om de lengte as	300
Uit	100 keus	Z1			100

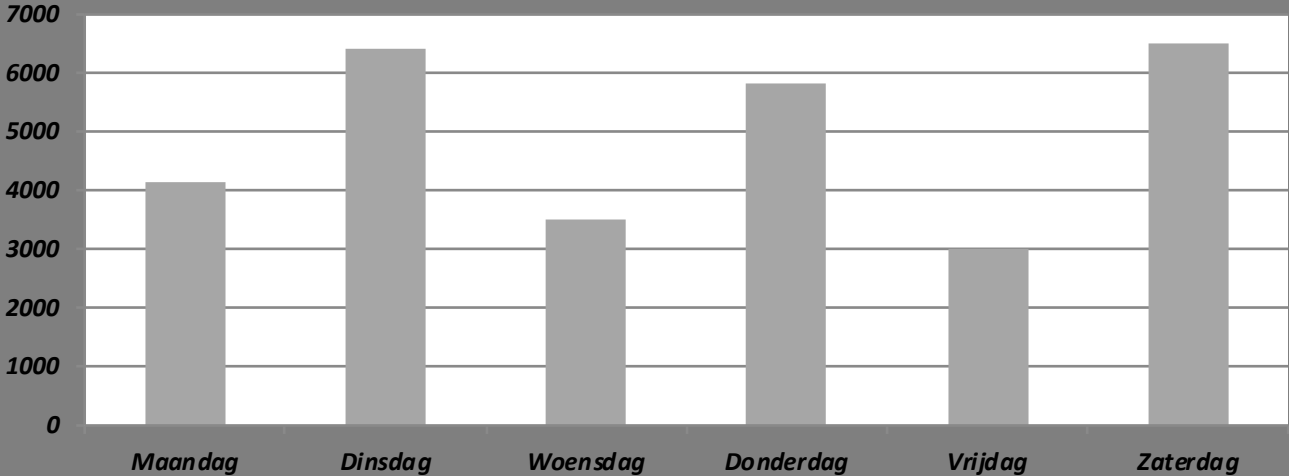
<b>Totaal</b>		<b>3000</b>
Z1	#####	3000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 01	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 09-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	500 SPIKS	Z1			500	
	400 individuele invulling	Z1			400	
K1	4 x 200 bc a (100 Z1- 50 Z2- 50 Z3)	Z1	r. 30"	<i>Elastiek</i>	400	
		Z2		<i>Elastiek</i>	200	
		Z3		<i>Elastiek</i>	200	
		800 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	800
	4 x 200 bc (100 Z1- 50 Z2- 50 Z3)	Z1	r. 30"	<i>Propeller Paddles</i>	400	
		Z2		<i>Propeller Paddles</i>	200	
		Z3		<i>Propeller Paddles</i>	200	
		Z1		<i>Snorkel</i>	800	
	800 bc a	Z1	r. 30"		600	
		Z2			100	
Z3				100		
Uit	100 bc b	Z1			100	

<b>Totaal</b>		<b>5000</b>
Z1	80,0%	4000
Z2	10,0%	500
Z3	10,0%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		26600
Z1	86,2%	22935
Z2	9,3%	2475
Z3	1,9%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	250
Z7	1,7%	440

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,3%	4600
Elastiek	3,8%	1000
Propeller	4,5%	1200
Zoomers	8,3%	2200

