

Week: 10	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 08-mrt	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: 10	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 09-mrt	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 200 andere slagen dan bc- 200 bc a	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	800 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	100 ws	Z1	r. 20"		100
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	100 ws	Z1	r. 20"	Zoomers	100
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	100 ws	Z1	r. 20"		100
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	100 ws	Z1	r. 20"		100
	800 bc	Z1			800
Uit	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.30		60
		Z1			140

Totaal			4800
Z1	98,8%	4740	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,3%	60	

Week: 10	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 10-mrt	Accent: Duur met sprints
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	4 x 50 (25 bc b max- 25 bc b Z1)	Z7	st. 1.30	Snorkel	100
		Z1			100
	6 x 150 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel	900
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	4 x 250 bc	Z1	r. 20"	Paddles	1000
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	80
	Z1			120	
	2 x 350 (25 vl- 25 rc- 300 bc)	Z1	r. 30"		700
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3800
Z1	92,6%	3520	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,6%	100	
Z7	4,7%	180	

Week: 10	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 11-mrt	Accent: Races
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	400 max	Z5		Met start vanaf het blok en 1 atleet/atlete per baan!	400

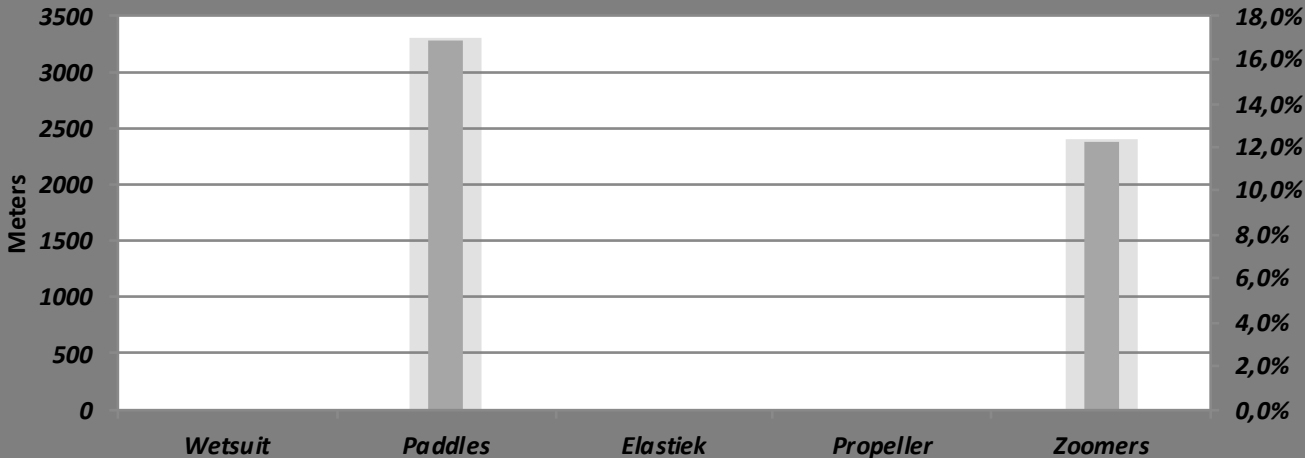
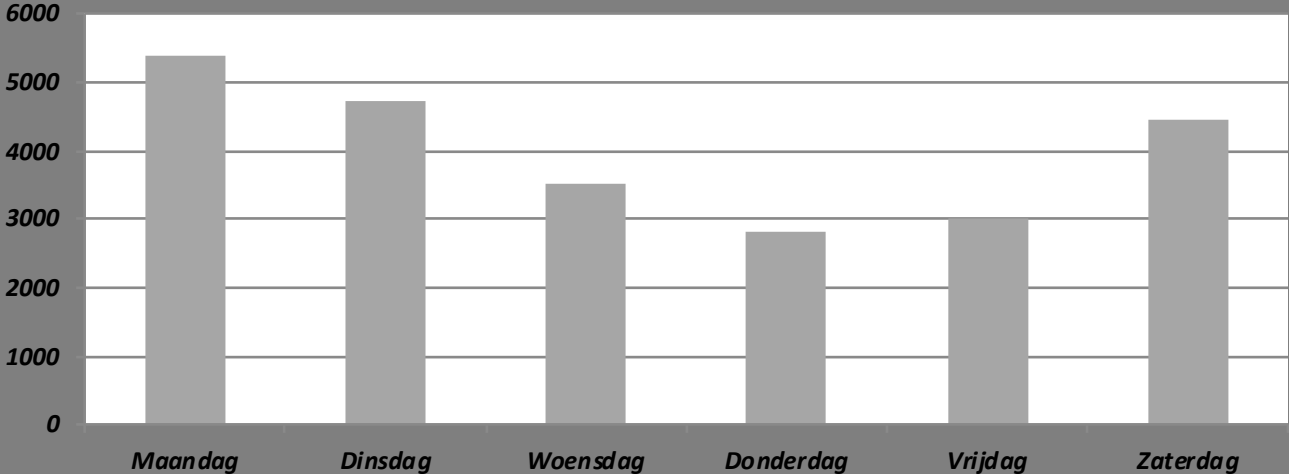
Totaal		1200
Z1	66,7%	800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	33,3%	400
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 10	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 12-mrt	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 (25 bc- 25 dolfijnen)- 150 (25 bc- 25 rc)	Z1			300
	100 (25 bc b zij- 25 vl b rug- 25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			100
K1	4 x 75 (25 scullen buik/rug ri voeten- 50 bc a)	Z1	r. 10"		300
	2 x 300 (25 vl 1 arm- 50 bc- 25 waterpolo bc- 50 bc)	Z1	r. 30"		600
	4 x 75 (25 scullen keus ri hoofd- 50 bc a)	Z1	r. 10"		300
	3 (100 ws- 100 bc- 100 bc b)	Z1	r. 10"		900
	4 x 75 (25 bc bijleggen achter- 50 bc)	Z1	r. 10"		300
Uit	4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	r. 20"		200

Totaal		3000
Z1	100,0%	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

Trainingsload



Totaal meters		19600
Z1	89,3%	17510
Z2	2,0%	400
Z3	0,0%	0
Z4	2,0%	400
Z5	4,1%	800
Z6	0,8%	150
Z7	1,7%	340

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,8%	3300
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	12,2%	2400