

Week: 11	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 15-mrt	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	5 (4 x 100 bc Z1- 1 x 100 bc "makkelijk hard")	Z1	st. 1.30-1.35		2000
	8 x 50 bc a	Z4			500
	100 rc	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek focus op ritme in de armslag</i>	400
	4 x 50 (25 bc b max hold- 25 bc b Z1)	Z1			100
		Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	76,2%	3200
Z2	9,5%	400
Z3	0,0%	0
Z4	11,9%	500
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 11	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 16-mrt	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
	4 x 50 (15 bc b max- 35 bc b Z1)	Z7	st. 1.20		60
		Z1			140
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (15 bc max- 35 rc Z1)	Z7	st. 1.20		60
		Z1			140
K1	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	800
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	800 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	800
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek focus op ritme in de armslag	200
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal			4700
Z1	93,2%	4380	
Z2	4,3%	200	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,6%	120	

Week: 11	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 17-mrt	Accent: Duur met sprints
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 100 bc b- 200 (25 bc- 25 vl)	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	3 Sets				
	3 x 250 bc	Z1	st. 3.40-3.45		2250
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30		120
		Z1			180
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	150
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3700
Z1	92,7%	3430
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	150
Z7	3,2%	120

Week: 11	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 18-mrt	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 2 x 100 ws- 300 bc a	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen om en om scullen, lichaamsspanning	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen tegelijk met drijfmoment, lichaamsspanning	100
	100 bc a	Z1			100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen om en om scullen, lichaamsspanning	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen tegelijk met drijfmoment, lichaamsspanning	100
K1	3 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 2.00	met start vanaf de kant	300
	1200 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	1200
	2 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 2.00	met start vanaf de kant	200
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 2.00	met start vanaf de kant	100
	800 bc	Z1			800
Ut	100 bc b	Z1			100

Totaal			4800
Z1	87,5%	4200	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	12,5%	600	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 11	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 19-mrt	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs/a keus	Z1			400
K1	2 x 300 (25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 rc- 25 vl b rug- 25 vl 1 arm) 8 x 25 bc (oneven = 20 bc 'spinnen'- 5 Z1 / even = bc superman)	Z1	r. 30"	<i>oneven = zo hoog mogelijk slagfrequentie - even = slagfrequentie laag</i>	600
		Z7	st. 40"		80
		Z1			120
	2 x 300 (25 scullen buik/rug ri voeten- 125 bc a) 8 x 25 bc (oneven = 20 bc 'spinnen'- 5 Z1 / even = bc superman)	Z1	r. 30"		600
		Z7	st. 40"		80
2 x 300 (100 ws-100 bc- 100 ows)	Z1	r. 30"	120		
600					
Uit	6 x 50 (25 ss ow-25 rc)	Z1	r. 20"		300

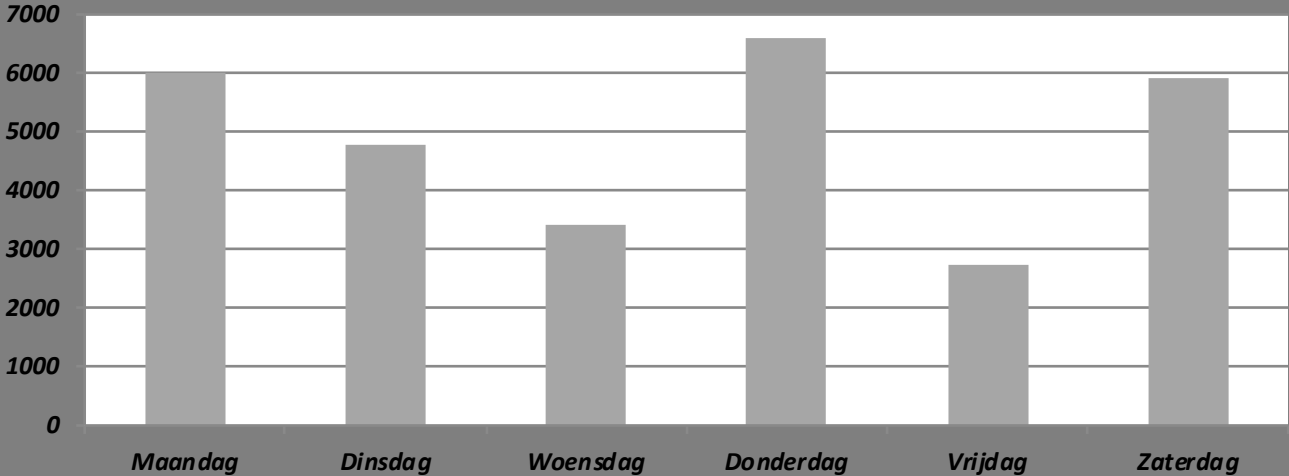
Totaal		2900
Z1	94,5%	2740
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,5%	160

Week: 11	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 20-mrt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	3 x 100 bc a	Z1	r. 20"	<i>Snorkel Elastiek</i>	300
	100 bc a	Z1	r. 20"	<i>Snorkel</i>	100
	4 x 75 bc a	Z2	r. 20"	<i>Snorkel Elastiek</i>	300
	100 bc a	Z1	r. 20"	<i>Snorkel</i>	100
	5 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Snorkel Elastiek</i>	250
	3 x 400 (25 vl- 375 bc)	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	1200
	3 x 100 bc	Z1	r. 20"	<i>Propeller</i>	300
	100 (25 rc- 25 keus)	Z1	r. 20"		100
	4 x 75 bc	Z2	r. 20"	<i>Propeller</i>	300
	100 (25 rc- 25 keus)	Z1	r. 20"		100
5 x 50 bc	Z3	r. 20"	<i>Propeller</i>	250	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4300
Z1	74,4%	3200
Z2	14,0%	600
Z3	11,6%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24600
Z1	86,0%	21150
Z2	4,9%	1200
Z3	2,0%	500
Z4	4,5%	1100
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	250
Z7	1,6%	400

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,0%	3200
Elastiek	5,9%	1450
Propeller	3,5%	850
Zoomers	3,3%	800

