

Week: 12 Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
 Datum: 22-mrt Accent: Duur
 Dag: Maandag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 100 afwisselen 400 individuele invulling	Z1 Z1		iedere 100m wisselen van slag of hs-a-b	400 400
K1	3 Sets 2 x 100 bc "makkelijk hard" 400 bc 600 bc a	Z4 Z2 Z1	st. 2.00 r. 30" r. 60"	druk op het water niet helemaal laten wegvallen! Snorkel Paddles	600 1200 1800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4500
Z1	60,0%	2700	
Z2	26,7%	1200	
Z3	0,0%	0	
Z4	13,3%	600	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 12		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 23-mrt		Accent: Duur			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)- 200 bc a	Z1			600
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30		80
		Z1			120
K1	2 x 400 bc a	Z1	st. 5.40-6.00		800
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.00		600
	2 x 400 bc a	Z1	st. 5.40-6.00	Paddles	800
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.00		600
	2 x 400 bc a	Z1	st. 5.40-6.00		800
	3 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	75
		Z1			225
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4800
Z1	71,8%	3445	
Z2	25,0%	1200	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	3,2%	155	

Week: 12		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 24-mrt		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	400 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	400
	2 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1)	Z7	st. 2.15		50
		Z1			150
	3 x 150 (50 bc max hold- 100 keus Z1)	Z6	st. 3.00	<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			300
	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	2 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1)	Z7	st. 2.15		50
		Z1			150
	3 x 150 (50 bc max hold- 100 keus Z1)	Z6	st. 3.00	<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			300
	400 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	400
	100 "makkelijk hard"	Z4		<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4000
Z1	87,5%	3500	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	2,5%	100	
Z5	0,0%	0	
Z6	7,5%	300	
Z7	2,5%	100	

Week: 12	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 25-mrt	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 andere slag)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	6 x 50 (25 scullen keus- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	1500 (450 bc- 25 vl 1 arm- 25 rc)	Z1	r. 60"	Zoomers	1500
	100 bc "makkelijk hard"	Z4			100
	1200 bc a	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1200
	100 bc "makkelijk hard"	Z4			100
	800 bc	Z1			800
Uit	4 x 50 (15 bc b max- 35 bc b Z1)	Z7	st. 1.20		60
		Z1			140

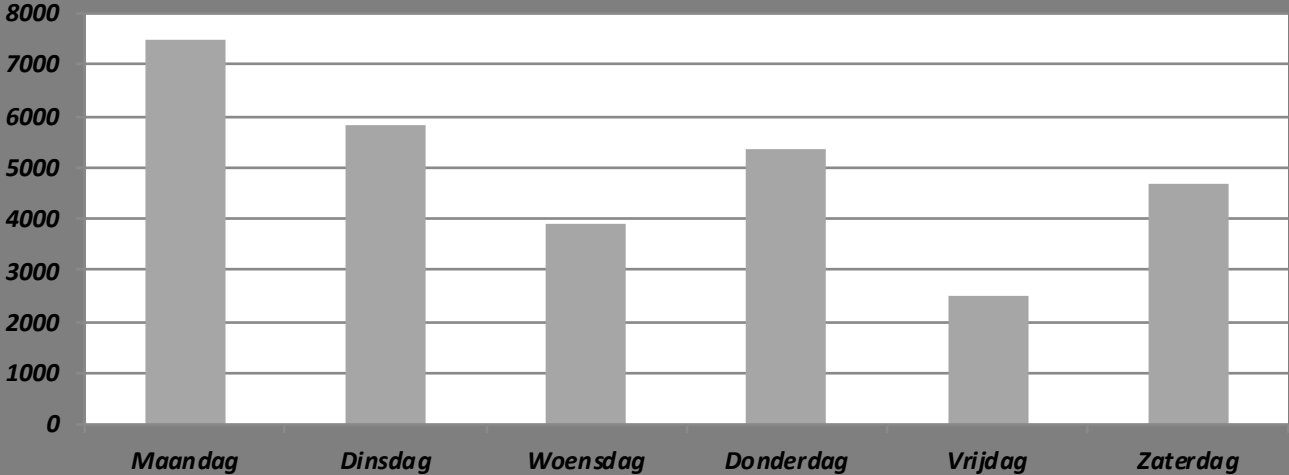
Totaal			4800
Z1	94,6%	4540	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	4,2%	200	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,3%	60	

Week: 12	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 27-mrt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 rc/ss- 100 bc a- 100 rc/vl 400 individuele invulling	Z1 Z1			400 400
K1	6 x 75 (25 vl Z2- 50 bc Z1)	Z2	r. 15"	Paddles	150
		Z1		Paddles	300
	600 bc a	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	600
	8 x 50 bc a 600 bc	Z2 Z1	st. 50"-55"	Elastiek Zoomers	400 600
	6 x 75 (25 bc Z2- 50 bc Z1)	Z2	r. 15"	Propeller	150
		Z1		Propeller	300
	600 bc a	Z1			600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4000
Z1	82,5%	3300
Z2	17,5%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24600	
Z1	81,2%	19985	
Z2	12,6%	3100	
Z3	0,0%	0	
Z4	3,7%	900	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,2%	300	
Z7	1,3%	315	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,3%	5250
Elastiek	1,6%	400
Propeller	1,8%	450
Zoomers	10,2%	2500

