

Week: 13 Tijdstip:
 Datum: 29-mrt Accent: Loszwemmen
 Dag: Maandag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 bc- 25 rc)	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen keus- 25 bc a)	Z1			200
	400 (75 bc a- 25 ss a)	Z1			400
	4 x 50 bc b (25 Z2- 25 Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
K1	100 bc- 150 bc- 200 bc- 250 bc	Z1	r. 20"	Paddles Snorkel	700
	6 x 50 (20 vl- 30 bc)	Z1	st. 55"-60"		300
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.35-1.40		600
	6 x 50 (20 vl- 30 bc)	Z1	st. 55"-60"		300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3200
Z1	96,9%	3100
Z2	3,1%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 13 Tijdstip:
 Datum: 30-mrt Accent: Duur
 Dag: Dinsdag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 600 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel Paddles</i>	1200
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.55-3.00		600
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"		800
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		500
	2 x 200 bc	Z1	r. 20"	<i>Snorkel Zoomers</i>	400
Uit	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100

Totaal		4600
Z1	73,9%	3400
Z2	26,1%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 13		Tijdstip:		Duur met sprints	
Datum: 31-mrt		Accent:			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 andere slag)- 100 bc b- 300 (50 bc- 25 andere slag)	Z1			700
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning	300
K1	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		80
	300 bc	Z1			120
	2 x 50 "makkelijk hard"	Z6	st. 2.00		100
	2 x 300 bc	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	600
	4 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30		100
		Z1			100
	3 x 300 bc a	Z1	r. 30"		900
	2 x 100 "makkelijk hard"	Z4	st. 2.30		200
	300 (25 rc- 50 bc)	Z1			300
	4 x 25 bc b max hold	Z6	st. 45"	2de + 4de = diepwater start	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4000
Z1	85,5%	3420	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	5,0%	200	
Z5	0,0%	0	
Z6	5,0%	200	
Z7	4,5%	180	

Week: 13		Tijdstip:			
Datum: 02-apr		Accent: Duur			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	200 bc	Z1	st. 2.55-3.05		200
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.55-3.05		400
	200 bc	Z1	st. 2.55-3.05		200
	400 (25 bc max hold- 375 bc Z2)	Z6	st. 5.30-5.45		25
		Z2			375
	400 bc	Z1	st. 5.30-5.45		400
	400 (25 bc max hold- 375 bc Z2)	Z6	st. 5.30-5.45		25
		Z2			375
	200 bc	Z1	st. 2.55-3.05		200
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.55-3.05		400
	200 bc	Z1	st. 2.55-3.05		200
Uit	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30		80
		Z1			120

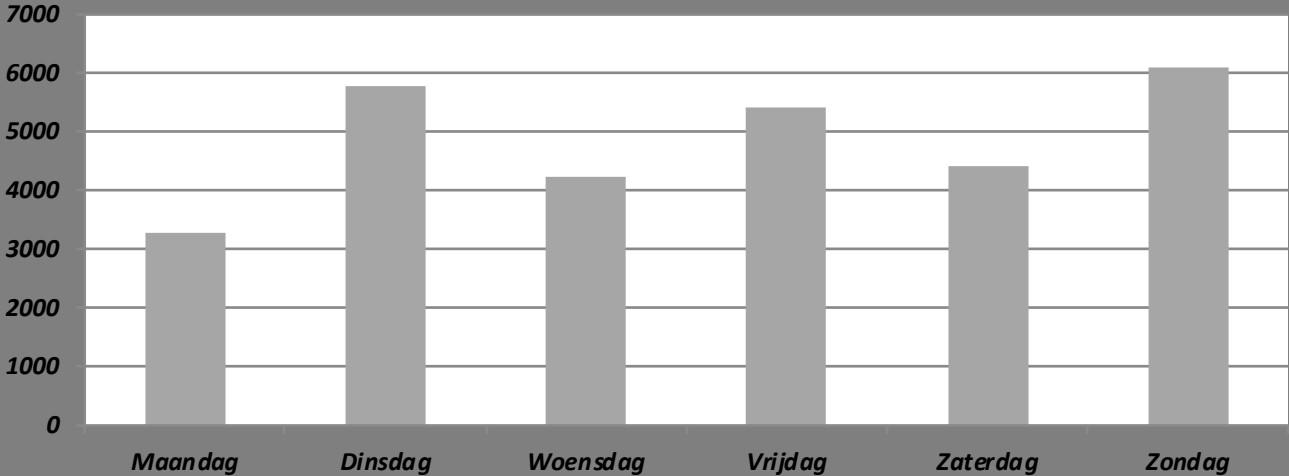
Totaal		4000
Z1	58,0%	2320
Z2	38,8%	1550
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	2,0%	80

Week: 13 Tijdstip:
 Datum: 03-apr Accent: Duur
 Dag: Zaterdag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws 4 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z1 Z7 Z1		<i>Met start vanaf de kant</i>	400 100 300
K1	1000 bc 800 bc a 2 x 50 bc "makkelijk hard"	Z1 Z1 Z6	r. 60" r. 60" st. 1.30	Paddles	1000 800 100
	1000 bc 800 bc	Z1 Z1	r. 60"	Zoomers	1000 800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4600
Z1	95,7%	4400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	2,2%	100

Trainingsload



Totaal meters		24200	
Z1	79,2%	19160	
Z2	11,8%	2850	
Z3	0,0%	0	
Z4	4,5%	1100	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,7%	650	
Z7	1,8%	440	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,5%	3500
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	5,0%	1200

