

Week: 16	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 19-apr	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

<b>Totaal</b>		<b>2200</b>
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: 16	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 20-apr	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	1200 bc	Z1	r. 60"		1200
	800 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	100 bc "makkelijk hard"			<i>met start vanaf de kant</i>	100
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	600 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	600
	4 x 50 (25 bc b max hold- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	100 bc "makkelijk hard"			<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			5100
Z1	93,1%	4750	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	3,9%	200	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,0%	100	
Z7	1,0%	50	

Week: 16		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 21-apr		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 rc)- 100 bc b	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> Lichaamsspanning, handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> Lichaamsspanning, handen tegelijk scullen	100
	200 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning, handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning, handen tegelijk scullen	100
K1	4 x 100 (15 bc max- 85 keus doorzwemmen)	Z7	st. 2.00		60
		Z1			340
	200 bc a	Z1			200
	4 x 100 (25 bc max hold- 75 rc Z1)	Z6		met start vanaf de kant	100
		Z1			300
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10	<b>Snorkel Paddles</b>	600
	3 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.10	<b>Snorkel</b>	600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3700
Z1	91,6%	3390	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	5,4%	200	
Z7	3,0%	110	

Week: 16	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 22-apr	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	400 individuele inulling	Z1			400
K1	4 x 50 (25 bc b max hold- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 bc	Z1			200
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		50
		Z1			50
	200 bc a	Z1			200
	4 x (200 bc Z2- 200 bc Z3- 200 bc Z4)	Z2	st. 2.55-3.00		800
		Z3			800
		Z4			800
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4300
Z1	40,7%	1750
Z2	18,6%	800
Z3	18,6%	800
Z4	18,6%	800
Z5	0,0%	0
Z6	3,5%	150
Z7	0,0%	0

Week: 16	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 23-apr	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

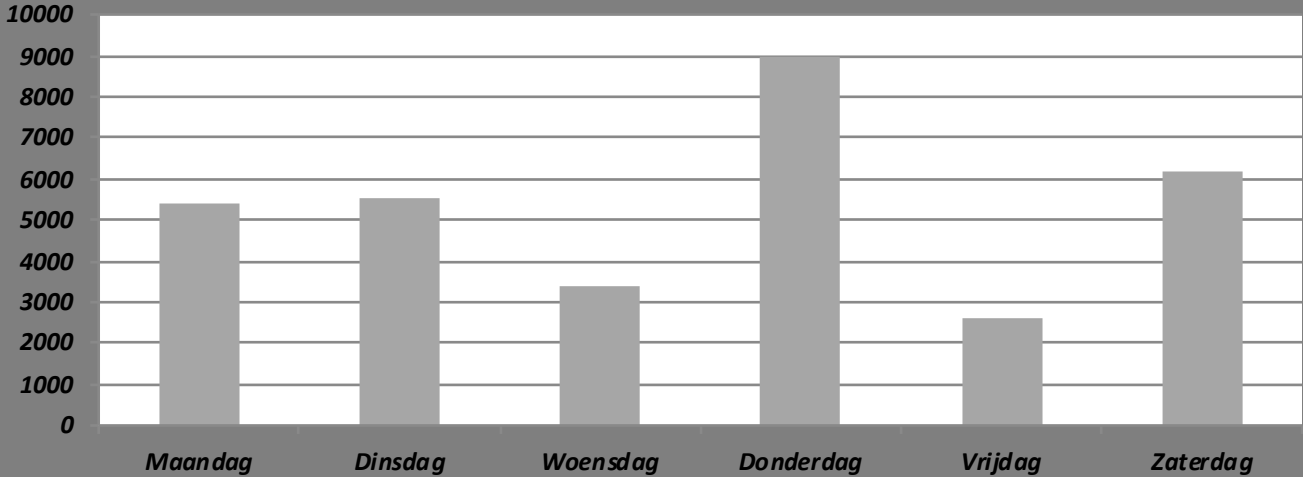
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)	Z1			300
	4 x 125 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 vl b rug- 50 bc)	Z1	r. 10"		500
K1	3 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles Zoomers Snorkel Paddle = re hand - Zoomer = li voet</b>	300
	3 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles Zoomers Snorkel Paddle = li hand - Zoomer = re voet</b>	300
	3 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles Snorkel focus op de balans in de slag</b>	300
	6 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.20		300
	500 bc	Z1		<i>1ste signaal = 2 vl slag - 2de signaal = 2 rc slag - 3de signaal = 2 ss slag</i>	500
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>2600</b>
Z1	100,0%	2600
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: 16		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 24-apr		Accent: Duur/kracht			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: VLaMax test (tijdens het inzwemmen)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a keus	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	100 ws- 100 bc a- 100 ws	Z1			300
K1	<b>3 Sets</b>				
	3 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	450
	5 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	750
	200 bc	Z1	r. 30"		600
K2	<b>3 Sets</b>				
	3 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>Paddles Propeller</i>	450
	5 x 50 bc	Z2	r. 15"	<i>Paddles Propeller</i>	750
	200 bc	Z1	r. 30"		600
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
	100 keus	Z7			50
		Z1			100

Totaal		4700
Z1	67,0%	3150
Z2	31,9%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

Trainingsload



Totaal meters		22600
Z1	73,6%	16640
Z2	11,9%	2700
Z3	3,5%	800
Z4	6,2%	1400
Z5	1,8%	400
Z6	2,0%	450
Z7	0,9%	210

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	18,1%	4100
Elastiek	5,3%	1200
Propeller	5,3%	1200
Zoomers	2,7%	600

