

Week: 17	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 26-apr	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			300
	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	300 bc a	Z1			300
	4 x 50 (15 bc max- 85 keus Z1)	Z7	st. 2.00		60
		Z1			340
K1	<b>3 Sets</b>				
	7 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30	<i>Alle drie de sets de tijden gelijk houden!</i>	2100
	100 rc/srs- 200 bc a- 100 bc b	Z1			1200
Uit	100 ws	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4600</b>
Z1	50,9%	2340
Z2	2,2%	100
Z3	0,0%	0
Z4	45,7%	2100
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	60



Week: 17		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 28-apr		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"		400
K1	800 bc	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
	50 bc max hold	Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	4 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	<b>Elastiek</b>	100
	50 bc max hold	Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		80
		Z1			120
	50 bc max hold	Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	3 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 2.00	<i>Met start vanaf de kant</i>	75
		Z1			75
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4900
Z1	90,7%	4445	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	9,3%	455	

Week: 17	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 29-apr	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 hs/a/b keus	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	800 bc	Z1	r. 60"		800
	2 x 400 bc	Z2	st. 5.30-5.50		800
	4 x 200 bc	Z4	st. 2.55-3.05		800
	100 rc- 400 bc a- 100 ws- 400 bc- 100 bc b	Z1			1100
	3 x 100 bc "makkelijk hard"		st. 3.00	<i>met start vanaf de kant, ondanks opgebouwde vermoeidheid snelheid maken zonder te pushen!</i>	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	61,2%	3000
Z2	16,3%	800
Z3	0,0%	0
Z4	22,4%	1100
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 17	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 30-apr	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 rc/srs- 100 bc- 100 vl 1 arm/ss a : vl b 8 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1 Z1	st. 1.30		400 400
K1	400 (25 vl 1 arm- 25 dolfijnen- 150 bc- 25 rc b- 25 rc- 150 bc)	Z1			400
	200 bc a	Z1			200
	400 (25 ss ow-25 ss a:vl b-150 bc-25 bc b zij-25 bc gestrekt-150 bc)	Z1			400
	200 bc a	Z1			200
	400 (25 vl b ow- 75 bc)	Z1		<b>Zoomers</b> 75 bc zo langzaam zwemmen dat je telkens 25m ow haalt!	400
	200 bc a	Z1			200
	3 x 200 (25 bc bijleggen voor- 25 rc bijleggen "voor"- 25 bc bijleggen achter- 25 rc bijleggen "achter"- 100 bc)	Z1	r. 20"	Coördinatieoefening, rc bijleggen "voor"=met gestrekte arm naar plafond rc bijleggen "achter" = boven het hoofd in het water	600
Uit	100 bc b	Z1			100

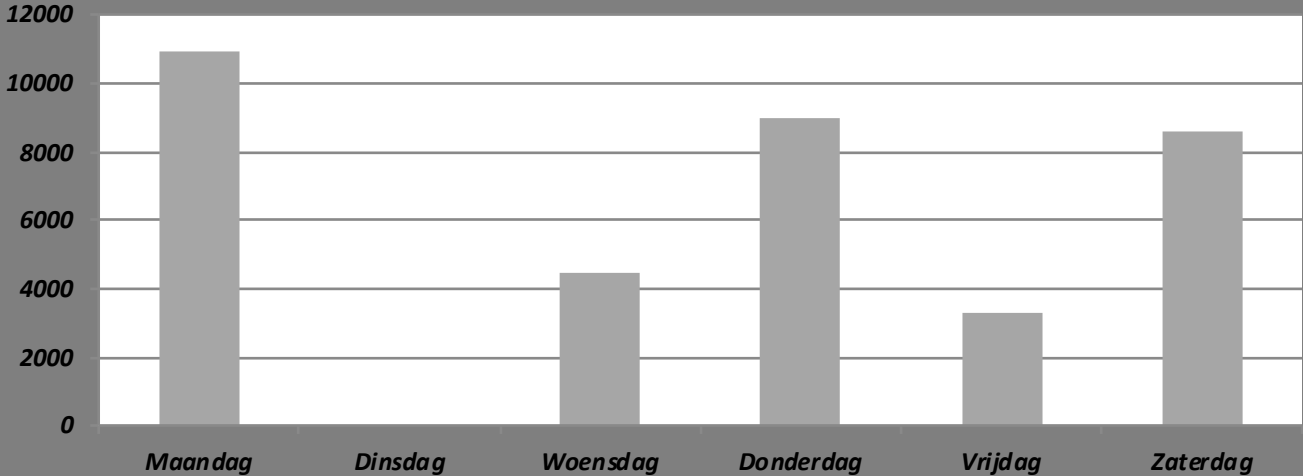
Totaal		3300
Z1	100,0%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 17	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 01-mei	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 rc/ss- 200 bc a- 100 bc b	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	500 (25 bc Z3- 25 bc/rc Z1)	Z3	r. 30"	<b>Sprintkoord</b> (resistance) 500m = zonder pauze	250
	400 bc	Z1			250
	400 bc a	Z2	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	300 bc a	Z1	r. 30"		300
	10 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	500
	400 bc a	Z2	r. 30"		400
	300 bc	Z1			300
	10 x 50 bc	Z3	r. 15"	<b>Propeller</b>	500
	400 bc	Z2	r. 30"		400
	300 bc a	Z1			300
Uit	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4800</b>
Z1	46,9%	2250
Z2	27,1%	1300
Z3	26,0%	1250
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		22500	
Z1	68,2%	15335	
Z2	9,8%	2200	
Z3	5,6%	1250	
Z4	14,2%	3200	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,3%	515	

% van totale omvang   meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	8,9%	2000	
Elastiek	2,7%	600	
Propeller	2,2%	500	
Zoomers	1,8%	400	

