

Week: **21**      Tijdstip:       
 Datum: **24-mei**      Accent:       
 Dag: **Maandag**      Bijzonderheden: **Géén zwemtraining ivm Pinksteren**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 21		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 25-mei		Accent: Duur / Mixed (atleten Olysztyń-Arzachena)			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: Wetsuit			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (150 bc- 25 rc- 25 bc b zij)	Z1		<b>Wetsuit</b>	600
	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 50 bc)	Z1	r. 10"	<b>Wetsuit Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen ondanks weerstand wetsuit	400
	4 x 50 (25 bc b/bc max hold- 25 bc b/rc Z1)	Z6	st. 1.20	<b>Wetsuit Snorkel</b> oneven = bc b - even = bc	100
		Z1		<b>Wetsuit Snorkel</b>	100
K1	<b>2 Sets</b>			1ste set = <b>Wetsuit</b>	
	800 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1600
	600 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	1200
	400 (25 vl- 25 rc- 150 bc)	Z1	r. 30"		800
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30		80
		Z1			120
	<b>Atleten Olysztyń-Arzachena</b>				
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30	<b>Wetsuit</b> Opbouwen op gevoel, steeds harder maar met meer rust. Dus	
	6 x 100 bc	Z2	st. 1.35	<b>Wetsuit</b> wel de spanning op de armen maar niet de gestapelde	
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.40	<b>Wetsuit</b> vermoeidheid!	
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.45	<b>Wetsuit</b>	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal atleten Olysztyń = 3400m

Totaal		5200
Z1	96,5%	5020
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	1,5%	80

Week: 21		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 26-mei		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning creëren voor het snelheidswerk</i>	300
K1	4 x 75 (20 bc max- 55 keus Z1)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			220
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	1200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant waarbij volledige controle over techniek</i>	50
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1200
		Z7	st. 30"	<i>Repeated sprints!</i>	120
		Z1			30
Uit	100 rc- 100 bc b	Z1			200

Totaal			4000
Z1	92,5%	3700	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,3%	50	
Z7	6,3%	250	

Week: 21		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 27-mei		Accent: Mixed			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 100 bc fartlek- 200 a- 100 fartlek	Z1	r. 10" (na 25m)	fartlek = 25 easy   12,5 hard-12,5 easy   12,5 easy-12,5 hard   25 hard	600
	400 individuele invulling	Z6			100
		Z1			400
K1	<b>2 Sets</b>				
	50 bc max hold	Z6	st. 1.00	met start vanaf de kant	100
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40	Gr 1. 4.54-5.00   Gr 2. 5.12-5.22   Gr 3. 5.20-5.26	800
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40	Gr 1. 4.41-4.47   Gr 2. 4.53-5.03   Gr 3. 5.06-5.15	800
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40	Gr 1. 4.54-5.00   Gr 2. 5.12-5.22   Gr 3. 5.20-5.26	800
	600 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	46,9%	2300
Z2	32,7%	1600
Z3	16,3%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	200
Z7	0,0%	0

Week: 21	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 28-mei	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"	zo ontspannen mogelijk blijven	200
K1	4 x 100 (25 bc b re zij- 25 bc- 25 bc b li zij- 25 bc)	Z1	r. 10"	bc b zij = 1 arm voor om te steunen- 1 arm naar plafond gericht	400
	100 ws	Z1			100
	4 x 100 (25 hondjes kort- 75 bc)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> focus op vanuit steunarm hoge elleboog plaatsen	400
	100 ws	Z1			100
	4 x 100 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 10"	bc b zij = 1 arm voor- 1 arm plafond maar ± 4/baan wisselen van zij	400
	100 ws	Z1			100
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> focus op water pakken/elleboog plaatsen	400
Uit	100 keus	Z1			100

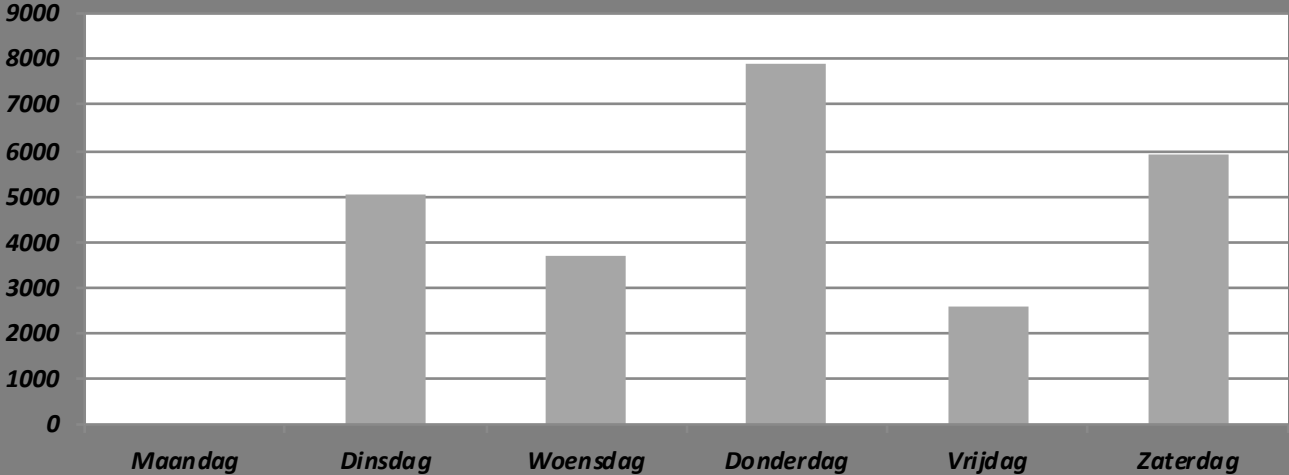
Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 21	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 29-mei	Accent: Kracht/duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1		<i>zelf slagen afwisselen</i>	600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
	300 bc	Z7			50
	6 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z1			300
		Z7	st. 1.30	<b>Paddles Zoomers</b>	150
		Z1		<b>Paddles Zoomers</b>	150
	500 bc a	Z1			500
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	200 bc	Z1			200
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	500 bc	Z1			500
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles Propeller</b>	400
	8 x 50 bc	Z2	r. 20"	<b>Paddles Propeller</b>	400
Uit	200 keus	Z1			200

<b>Totaal</b>		<b>4500</b>
Z1	73,3%	3300
Z2	8,9%	400
Z3	13,3%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,4%	200

Trainingsload



Totaal meters		21200	
Z1	79,8%	16920	
Z2	9,4%	2000	
Z3	6,6%	1400	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,7%	350	
Z7	2,5%	530	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	14,6%	3100
Paddles	18,4%	3900
Elastiek	2,8%	600
Propeller	3,8%	800
Zoomers	1,4%	300

