

Week: 22	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 31-mei	Accent: Herstel (atleten Olysztyń-Arzachena) / Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden: K1 met wetsuit

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1		Wetsuit	500
	400 individuele invulling	Z1		Wetsuit	400
K1	800 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	800
	800 bc a	Z1	r. 30"	Wetsuit Snorkel	800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"	Wetsuit	50
K2	800 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	800 bc	Z1	r. 30"	Snorkel Zoomers	800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"		50
	800 bc a	Z1			800
Uit	4 x 50 (25 bc b zij- 25 keus)	Z1	r. 5"		200

Totaal		5200
Z1	98,1%	5100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	100

Week: 22	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 01-jun	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 bc b max hold- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 hs keus	Z1			200
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
K1	3 Sets				
	500 bc	Z4			1500
	2,5 km lopen			<i>vanuit het zwembad rondje "Schwienwei"</i>	
Uit	400 keus	Z1		<i>easy loszwemmen</i>	400

Totaal			2900
Z1	41,4%	1200	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	51,7%	1500	
Z5	0,0%	0	
Z6	6,9%	200	
Z7	0,0%	0	

Week: 22	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 02-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 andere slag)- 300 (25 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	6 x 100 (20 bc max- 80 bc Z1)	Z7	st. 2.15	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	120
		Z1			480
	1200 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	1200
	3 x 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			150
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	8 x 25 bc a	Z7	st. 45"	Elastiek oneven = max - even = Z2	100
		Z2			100
	400 bc	Z1			400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4600
Z1	89,8%	4130	
Z2	2,2%	100	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,3%	150	
Z7	4,8%	220	

Week: 22	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 03-jun	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			400
	100 ws	Z1			100
	8 x 50 (25 scullen keus- 25 bc a)	Z1	r. 5"		400
K1	4 x 50 (25 bc b/bc max hold- 25 Z1)	Z6	st. 1.20	<i>oneven = bc b - even = bc</i>	100
		Z1			100
	2 Sets				
	400 bc	Z1	st. 6.00/6.10/6.20		800
	400 bc	Z2	st. 5.30/5.40/5.50	<i>Gr 1. 4.54-5.00 Gr 2. 5.12-5.22 Gr 3. 5.20-5.26</i>	800
	400 bc	Z3	st. 5.30/5.40/5.50	<i>Gr 1. 4.41-4.47 Gr 2. 4.53-5.03 Gr 3. 5.06-5.15</i>	800
	400 bc	Z4	st. 5.30/5.40/5.50	<i>Gr 1. 4.32-4.38 Gr 2. 4.44-4.52 Gr 3. 4.58-5.04</i>	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4400
Z1	43,2%	1900
Z2	18,2%	800
Z3	18,2%	800
Z4	18,2%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 22	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 04-jun	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		200
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Techpaddles	200
	4 x 150 bc	Z1	r. 15"	Snorkel hoge elleboog vast blijven houden	600
	4 x 75 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 hs keus)	Z1	r.10"		300
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r.10"	Snorkel Paddles	200
	4 x 150 bc	Z1	r. 15"	Snorkel hoge elleboog vast blijven houden	600
Uit	100 ws	Z1			100

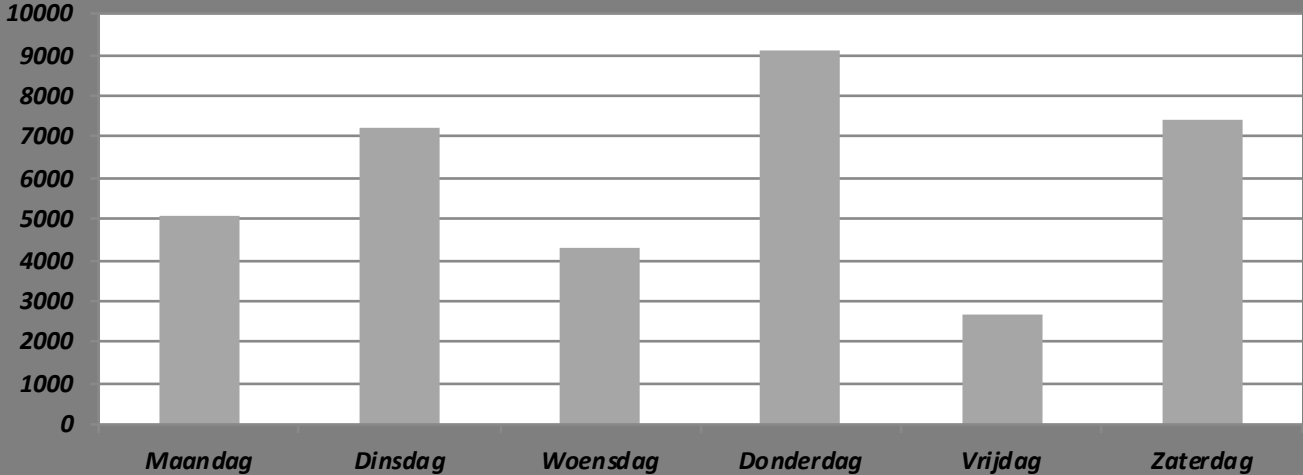
Totaal		2700
Z1	100,0%	2700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 22	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 05-jun	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 bc b zij)	Z1			300
	300 individuele invulling	Z1			300
K1	2 Sets				
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	100
		Z7			100
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek focus op ritme	800
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	800
	8 x 50 bc	Z2	r. 15"	Paddles Propeller	800
	300 bc	Z1	r. 30"		600
	8 x 25 vl	Z2	st. 35"		400
	200 (25 rc- 25 srs)	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	55,3%	2600
Z2	25,5%	1200
Z3	17,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,1%	100

Trainingsload



Totaal meters		24500	
Z1	72,0%	17630	
Z2	8,6%	2100	
Z3	6,5%	1600	
Z4	9,4%	2300	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,8%	450	
Z7	1,7%	420	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	10,4%	2550	
Paddles	15,5%	3800	
Elastiek	3,7%	900	
Propeller	3,3%	800	
Zoomers	3,3%	800	

