

Week: 25	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 21-jun	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden: EK atleten reisdag

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 ss)- 200 bc a- 100 b keus 400 individuele invulling	Z1 Z1			600 400
K1	4 x 75 (25 max hold- 50 keus Z1)	Z6 Z1	st. 1.45	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	100 200
	3 Sets 5 x 100 bc "wedstrijdtempo" 4 x 100 bc a		st. 1.35 st. 1.35		1500 1200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	61,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	36,6%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 25	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 22-jun	Accent: Duur / Herstel (EK atleten)
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws	Z1			200
	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	100 bc- 100 ws	Z1			200
K1	EK atleten				
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"		
	100 bc b- 100 ws	Z1	r. 10"		
	4 x 100 bc a	Z1	r. 10"		
	100 rc b- 100 ows	Z1	r. 10"		
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"		
	100 bc b zij- 100 ws	Z1	r. 10"		
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Paddles	
	100 bc b- 100 ows	Z1	r. 10"		
	Overige				
	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	800
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	400
	800 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	800
	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"		100
	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	800
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	400
	800 bc	Z1	r. 60"		800
Uit	100 keus	Z1			100

EK atleten = 3100m

Totaal		4800
Z1	95,8%	4600
Z2	2,1%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,1%	100

Week: 25		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 23-jun		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 bc a- 100 bc b)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc lange slagen)	Z7	st. 1.10		40
		Z1			60
	50 bc max hold	Z6		Met start vanaf de kant	50
	100 rc/srs	Z1			100
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		Met start vanaf de kant	50
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.05		800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.05		800
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc lange slagen)	Z7	st. 1.10		40
		Z1			60
	50 bc max hold	Z6		Met start vanaf de kant	50
	100 rc/srs	Z1			100
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		Met start vanaf de kant	50
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			3600
Z1	89,4%	3220	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	5,6%	200	
Z7	5,0%	180	

Week: 25 Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
 Datum: 24-jun Accent:
 Dag: Donderdag Bijzonderheden: WETSUIT buitenbad

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	600
K1	3 Sets	Z3	st. 45"	Wetsuit	1200
	10 x 40 bc	Z1		Wetsuit Paddles	1200
	400 bc	Z1	r. 60"	Wetsuit	1800
	5 x ronden linksom of rechtsom (5 x 120m)				
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	75,5%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	24,5%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: **25** Tijdstip: **14.00 - 15.00 uur**
 Datum: **25-jun** Accent: **Herstel**
 Dag: **Vrijdag** Bijzonderheden:

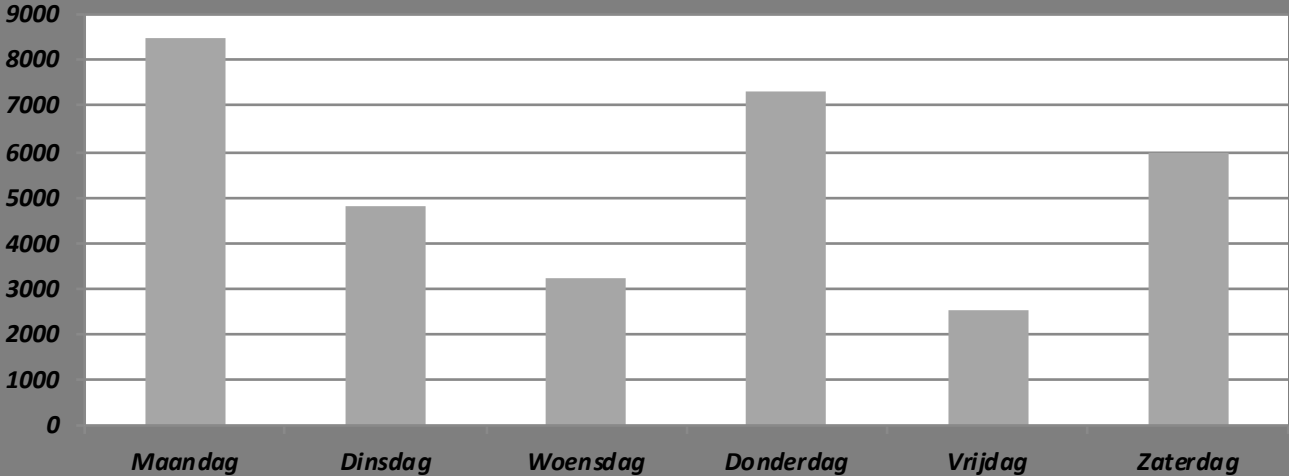
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"	Zo ontspannen mogelijk blijven onder water	200
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddes	100
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel focus op water pakken, catchfase	400
	200 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 bc b zij- 25 vl b rug)	Z1			200
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddes	100
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel focus op water pakken, catchfase	400
	200 (25 bc b- 25 rc b)	Z1			200
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"	Zo ontspannen mogelijk blijven onder water	200
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
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: 25		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 26-jun		Accent: Duur/kracht			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 60"	Propeller	30
		Z1		Propeller	20
	12 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller Paddles	600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Technisch sprinten met behoud van controle</i>	50
	400 bc a	Z1			400
	2 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 60"	Elastiek	30
		Z1		Elastiek	20
	12 x 50 bc	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Technisch sprinten met behoud van controle</i>	50
	400 bc	Z1			400
	2 x 25 (15 vl max- 10 bc Z1)	Z7	st. 60"		30
		Z1			20
	12 x 50 (25 vl- 25 bc)	Z2	st. 50"-60"		600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Technisch sprinten met behoud van controle</i>	50
400 b a	Z1			400	
Uit	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100

Totaal			4300
Z1	50,2%	2160	
Z2	44,2%	1900	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,5%	150	
Z7	2,1%	90	

Trainingsload



Totaal meters		24200	
Z1	77,2%	18680	
Z2	8,3%	2000	
Z3	5,0%	1200	
Z4	6,2%	1500	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,9%	450	
Z7	1,5%	370	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	19,8%	4800
Paddles	17,4%	4200
Elastiek	2,7%	650
Propeller	2,7%	650
Zoomers	3,3%	800

