

Week: 27	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 05-jul	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 srs)- 100 ws 4 x 50 (15 bc b max- 35 bc b Z1)	Z1			300
		Z7	st. 1.10		60
		Z1			140
	200 (25 bc- 25 vl 1 arm)- 100 ws 4 x 50 (15 bc max- 35 bc Z1)	Z1			300
		Z7	st. 1.10		60
		Z1			140
K1	3 Sets			<i>Opbouwen op gevoel!</i>	
	100 bc	Z1	st. 1.35		300
	100 bc	Z2	st. 1.35		300
	100 bc	Z3	st. 1.35		300
	100 bc	Z4	st. 1.35		300
K2	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	400
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Zoomers</i>	400
	400 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	73,8%	2880
Z2	7,7%	300
Z3	7,7%	300
Z4	7,7%	300
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,1%	120

Week: 27	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 06-jul	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Odracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	5 x 200 (25 vl- 175 bc)	Z1	st. 3.00-3.10		1000
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 250 bc a	Z1	st. 3.40-3.50	Snorkel Paddles	1000
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	3 x 300 (25 rc b- 25 vl b rug- 250 bc)	Z1	r. 20"	Zoomers	900
Uit	2 x 75 (15 bc max- 60 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	30
		Z1			120

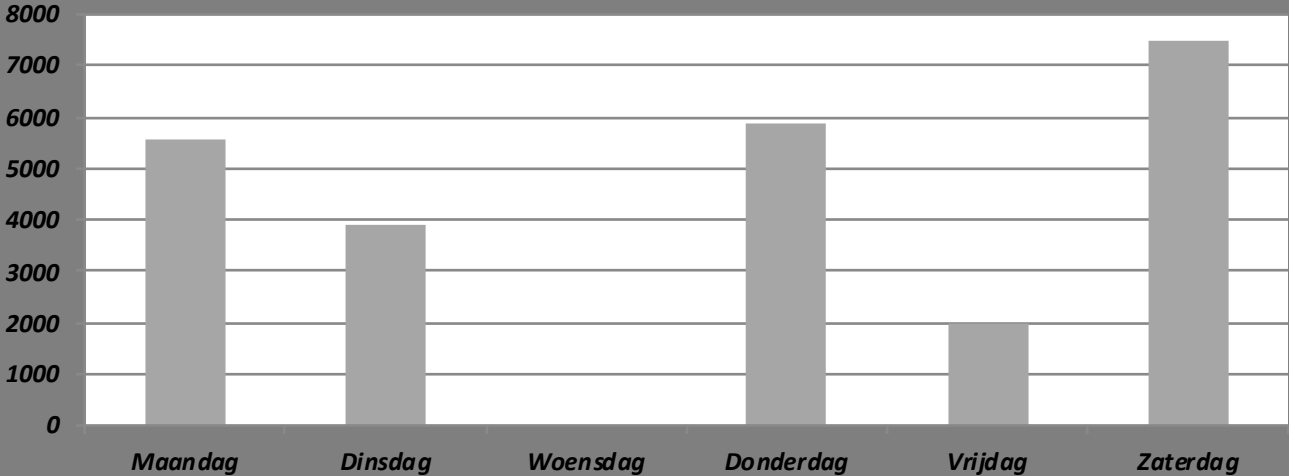
Totaal			4050
Z1	96,8%	3920	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,5%	100	
Z7	0,7%	30	

Week: 27	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 08-jul	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 srs)- 200 (25 bc- 25 andere slag)- 200 ws 400 individuele invulling	Z1 Z1			600 400
K1	2 Sets 8 x 50 bc "wedstrijdtempo"		st. 55"	<i>Spanning op de armen zetten zonder vermoeidheid op te bouwen</i>	800
	100 rc/srs	Z1			200
	600 bc a	Z1			1200
	100 bc b	Z1			200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3500
Z1	77,1%	2700	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	22,9%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Trainingsload



Totaal meters		14950	
Z1	76,9%	11500	
Z2	2,0%	300	
Z3	2,0%	300	
Z4	7,4%	1100	
Z5	10,0%	1500	
Z6	0,7%	100	
Z7	1,0%	150	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	9,4%	1400
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	8,7%	1300

