

Week: 29	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 19-jul	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 200 (25 rc- 25 ss a : vl b)- 200 bc a	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 50 (25 bc b max- 25 bc b Z1)	Z7	st. 1.20		50
		Z1			50
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	600 bc	Z1	r. 30"		600
	3 x 400 bc a	Z2	st. 5.20/5.30/5.40	Paddles	1200
	600 bc	Z1	r. 30"		600
	5 x 200 bc	Z3	st. 2.55/3.00/3.05	<i>Gr 1. 2.18-2.21 / Gr 2. 2.24-2.30 / Gr 3. 2.30-2.34</i>	1000
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4800
Z1	52,1%	2500
Z2	25,0%	1200
Z3	20,8%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,1%	100

Week: 29	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 20-jul	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: QS zwemt langer door.

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	2000 bc a	Z1	r. 60"	2 of 3-tal koppositie afwisselen	2000
	400 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 30"		400
	1500 bc	Z1	r. 60"	2 of 3-tal koppositie afwisselen	1500
	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.20		60
		Z1			140
	QS				
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	
	4 x 200 bc	Z2	st. 3.00	Snorkel ondanks vermoeiheid focus op armritme	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal QS = 6800m

Totaal		5000
Z1	98,8%	4940
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	60

Week: 29		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 21-jul		Accent: Duur met (repeated) sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (100 bc-25 srs- 25 dolfijnen)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	Met start vanaf de kant	40
		Z1			60
	2 x 75 (25 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.00	Met start vanaf de kant	50
		Z1			100
	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7	st. 2.30	Met start vanaf de kant	50
		Z1			150
	6 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10	Snorkel	1200
	8 x 25 bc max		st. 30"	Repeated sprints	200
Uit	6 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.10		1200
	8 x 25 bc max		st. 30"	Paddles Zoomers Repeated sprints	200
	150 keus	Z1			150

Totaal			4400
Z1	87,7%	3860	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	9,1%	400	
Z6	1,1%	50	
Z7	2,0%	90	

Week: 29		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 22-jul		Accent: Mixed			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Zelfde K1 als vorige week, neem die ervaring mee in de indeling!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 andere slag)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning	150
K1	8 x 400 bc opbouwend	Z1	st. 5.30	Gr 1. 5.20 --> 4.40	800
		Z2	st. 5.40	Gr 2. 5.30 --> 4.52	1600
		Z3	st. 5.50	Gr 3. 5.40 --> 5.05	800
	100 keus	Z1			100
	100 bc max			Met start vanaf de kant!	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4400
Z1	43,2%	1900	
Z2	36,4%	1600	
Z3	18,2%	800	
Z4	2,3%	100	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 29 Tijdstip:
 Datum: 23-jul Accent: Duur
 Dag: Vrijdag Bijzonderheden: Openwater

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
3500m openwater	Z1		<i>Wetsuit</i>	3500

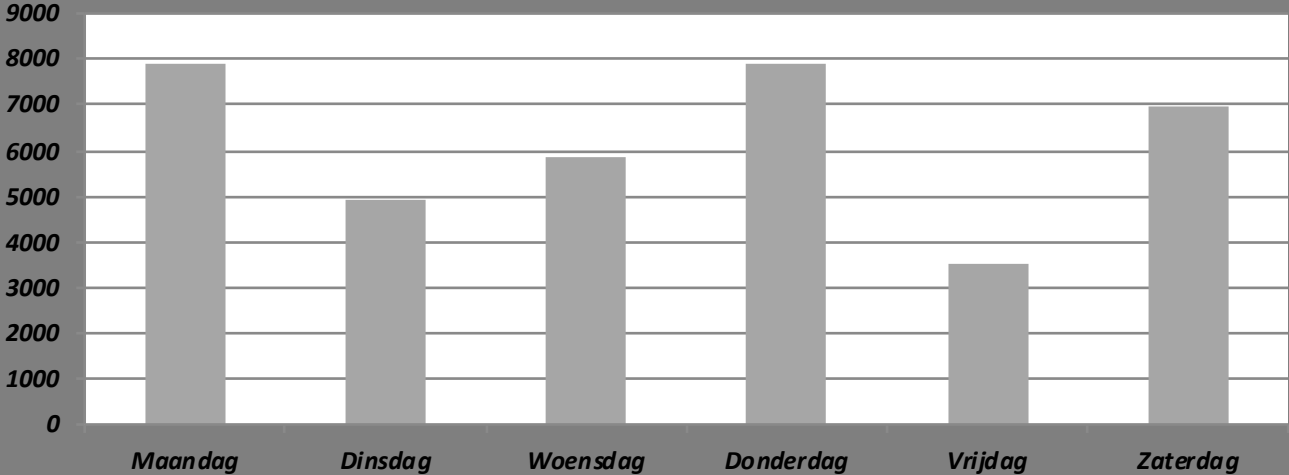
Totaal			3500
Z1	100,0%	3500	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 29	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 24-jul	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 Sets				
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek focus op ritme</i>	800
	600 bc a	Z1	r. 30"	<i>Paddles Snorkel</i>	1200
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	8 x 50 bc	Z2	r. 15"	<i>Propeller</i>	800
	600 bc a	Z1	r. 30"		1200
Uit	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60

Totaal		5000
Z1	59,2%	2960
Z2	40,0%	2000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	40

Trainingsload



Totaal meters		27100
Z1	72,5%	19660
Z2	17,7%	4800
Z3	6,6%	1800
Z4	0,4%	100
Z5	1,5%	400
Z6	0,2%	50
Z7	1,1%	290

% van totale omvang meters		
Wetsuit	12,9%	3500
Paddles	9,6%	2600
Elastiek	3,0%	800
Propeller	3,0%	800
Zoomers	0,7%	200

