

Week: 33		Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur			
Datum: 16-aug		Accent: Duur			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Atleten die in het weekend geraced hebben zwemmen korter (4000m).			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	6 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.05		1200
	600 bc	Z1	r. 30"	<b>Zoomers Snorkel</b>	600
	4 x 300 bc a	Z1	st. 4.20-4.30	<b>Paddles</b> Atleten die geraced hebben gaan na 4 x 300 uitzwemmen!	1200
	600 bc	Z1	r. 30"	<b>Zoomers Snorkel</b>	600
	2 x 400 bc a	Z1	st. 5.40-5.50		800
Uit	100 keus	Z1			100
<b>Totaal atleten die geraced hebben = 4000m</b>					

<b>Totaal</b>		<b>5400</b>
Z1	100,0%	5400
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: <b>33</b>	Tijdstip: <b>08.00 - 09.30 uur</b>
Datum: <b>17-aug</b>	Accent: <b>Mixed</b>
Dag: <b>Dinsdag</b>	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel Paddles</b>	200
	4 x 50 (25 gestrekte doorhaal- 25 hoge elleboog)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel Paddles</b>	200
	200 keus	<b>Z1</b>			200
K1	4 x 50 (25 bc vertraging- 25 rc Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.30	<i>Telkens met start vanaf de kant, fel beginnen en langzaam afbouwen.</i>	100
		<b>Z1</b>			100
	6 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.35	<i>Gr 1. 1.05-1.07 / Gr 2. 1.09-1.12 / Gr 3. 1.12-1.14</i>	600
	4 x 200 bc	<b>Z3</b>	st. 2.55-3.05	<i>Gr 1. 2.18-2.22 / Gr 2. 2.25-2.30 / Gr 3. 2.31-2.35</i>	800
	2 x 400 bc	<b>Z2</b>	st. 5.40-6.00	<i>Op gevoel Z2</i>	800
	1 x 800 bc	<b>Z1</b>		<i>Op gevoel Z1</i>	800
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal			4500
<b>Z1</b>	48,9%	2200	
<b>Z2</b>	17,8%	800	
<b>Z3</b>	17,8%	800	
<b>Z4</b>	13,3%	600	
<b>Z5</b>	0,0%	0	
<b>Z6</b>	2,2%	100	
<b>Z7</b>	0,0%	0	

Week: 33		Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur			
Datum: 18-aug		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 ss)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> Lichaamsspanning	150
	50 (25 bc versnelling- 25 rc)	Z6			25
		Z1			25
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning	150
	50 (25 bc versnelling- 25 rc)	Z6			25
		Z1			25
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord</b> (speed)	50
		Z7			50
	2 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	Met start vanaf de kant en met veel controle zwemmen	100
	1000 bc a	Z1		<b>Paddles Snorkel</b>	1000
	4 x 25 (15 bc a max- 10 bca Z1)	Z7	st. 45"	<b>Elastiek</b>	60
		Z1		<b>Elastiek</b>	40
	2 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	Met start vanaf de kant en met veel controle zwemmen	100
	800 bc	Z1			800
	4 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 2.00	Met start vanaf de kant	100
		Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3500
Z1	86,9%	3040	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	7,1%	250	
Z7	6,0%	210	

Week: 33	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 19-aug	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 ws- 200 b keus	Z1			800
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>Met start vanaf de kant, vloeiende start en dan snelheid opbouwen</i>	100
	200 bc a	Z1			100
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	<i>Op gevoel opbouwen, de starttijd (en dus rust) wordt meer waardoor je wel de spanning op de armen zet maar niet direct de vermoeidheid hebt.</i>	400
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.35-1.40		600
	8 x 100 bc	Z4	st. 1.40-1.45		800
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b> focus op armrithme	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3700
Z1	43,2%	1600
Z2	16,2%	600
Z3	16,2%	600
Z4	21,6%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 33      Tijdstip:  
 Datum: 20-aug      Accent:  
 Dag: Vrijdag      Bijzonderheden: Geen zwemtraining

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

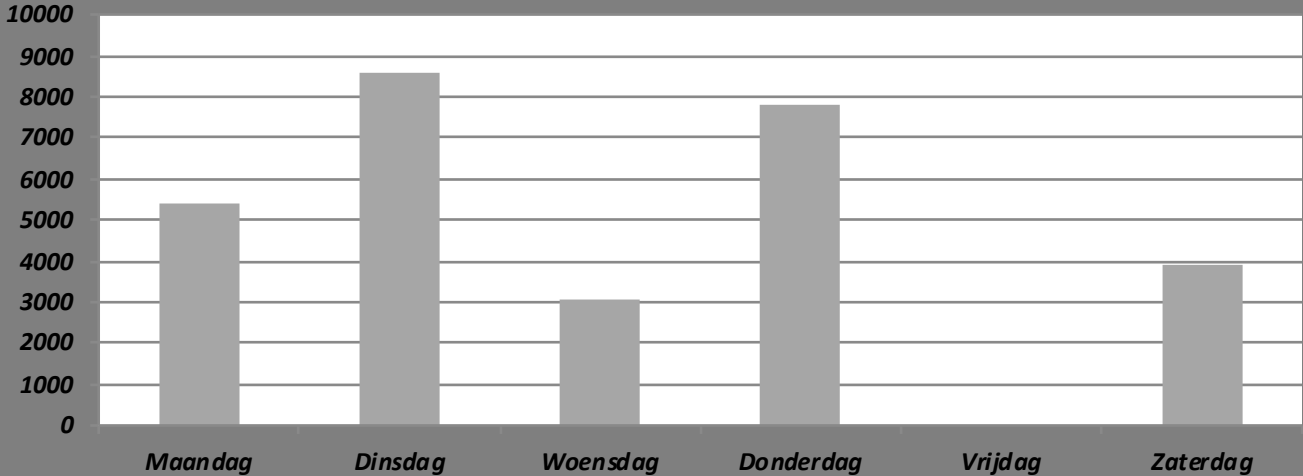
Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 33      Tijdstip:  
 Datum: 21-aug      Accent:      Wedstrijdvoorbereiding  
 Dag: Zaterdag      Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	~ 1200m	Z1		Wetsuit	1200
	~ 300m	Z2		Wetsuit	300
	~ 300m	Z3		Wetsuit	300
	~ 300m	Z4		Wetsuit	300

Totaal		2100
Z1	57,1%	1200
Z2	14,3%	300
Z3	14,3%	300
Z4	14,3%	300
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		19200	
Z1	70,0%	13440	
Z2	8,9%	1700	
Z3	8,9%	1700	
Z4	8,9%	1700	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,3%	450	
Z7	1,1%	210	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	10,9%	2100
Paddles	13,5%	2600
Elastiek	1,6%	300
Propeller	0,0%	0
Zoomers	6,3%	1200

