

| | |
|---------------|-----------------------------|
| Week: 34 | Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur |
| Datum: 23-aug | Accent: Loszwemmen |
| Dag: Maandag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------|------------|---|-----------|
| Inz | 400 (25 keus- 25 rc/srs)- 100 bc b- 300 bc a- 100 bc b | Z1 | | | 900 |
| K1 | 4 x 200 bc | Z1 | r. 15" | Zoomers | 800 |
| | 4 x 150 bc a | Z1 | r. 15" | Snorkel Paddles | 600 |
| | 4 x 100 (25 vl- 25 rc- 50 bc) | Z1 | r. 15" | | 400 |
| | 4 x 50 (25 bc b zij- 25 hs keus) | Z1 | r. 10" | | 200 |
| Uit | 4 x 25 ss ow | Z1 | | <i>Zelf rust bepalen, vertrekken wanneer je weer 25m ow haalt</i> | 100 |

| | | |
|--------|--------|------|
| Totaal | | 3000 |
| Z1 | 100,0% | 3000 |
| 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: 34 | Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur |
| Datum: 24-aug | Accent: Duur |
| Dag: Dinsdag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|---------------------------------------|------|------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 500 SPIKS | Z1 | | | 500 |
| | 400 individuele invulling | Z1 | | | 400 |
| K1 | 1500 bc | Z1 | r. 60" | Zoomers | 1500 |
| | 1000 bc a | Z1 | r. 60" | Paddles | 1000 |
| | 4 x 50 (15 bc max- 35 andere slag Z1) | Z7 | st. 1.15 | | 60 |
| | | Z1 | | | 140 |
| | 800 bc | Z1 | r. 60" | | 800 |
| | 400 bc a | Z1 | r. 60" | Paddles | 400 |
| | 4 x 50 (15 bc max- 35 andere slag Z1) | Z7 | st. 1.15 | | 60 |
| | | Z1 | | | 140 |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 5100 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 97,6% | 4980 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 2,4% | 120 |

| Week: 34 | | Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur | | | |
|----------------|--|-------------------------------------|------------|--|-----------|
| Datum: 25-aug | | Accent: Duur met (repeated) sprints | | | |
| Dag: Woensdag | | Bijzonderheden: | | | |
| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
| Inz | 300 (25 vl 1 arm- 25 rc- 25 bc) | Z1 | | | 300 |
| | 4 x 50 (25 bc b "aanzetten"- 25 bc b Z1) | Z2 | st. 1.10 | | 100 |
| | | Z1 | | | 100 |
| | 300 bc a | Z1 | | | 300 |
| | 4 x 50 (25 scull oef- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | | 200 |
| K1 | 3 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc slowmotion) | Z7 | st. 1.30 | Snorkel | 60 |
| | | Z1 | | | 90 |
| | 2 x 50 bc max hold | Z6 | st. 2.00 | Snorkel met afzet in de water | 100 |
| | 6 x 225 (200 bc- 25 andere slag) | Z1 | r. 15" | | 1350 |
| | 8 x 25 bc max | | st. 30" | <i>Zo hard mogeijk vanaf de eerste 25m!!</i> | 200 |
| | 6 x 225 (200 bc a- 25 bc b) | Z1 | r. 15" | | 1350 |
| | 2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max) | Z1 | | Sprintkoord (speed) | 50 |
| 50 bc max hold | Z7 | | | 50 | |
| | | Z6 | | <i>Met start vanaf de kant</i> | 50 |
| Uit | 100 keus | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | | 4400 |
|--------|-------|------|------|
| Z1 | 87,3% | 3840 | |
| Z2 | 2,3% | 100 | |
| Z3 | 0,0% | 0 | |
| Z4 | 0,0% | 0 | |
| Z5 | 4,5% | 200 | |
| Z6 | 3,4% | 150 | |
| Z7 | 2,5% | 110 | |

| Week: 34 | | Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur | | | |
|----------------|--|-----------------------------|---------------|---------------------------------|-----------|
| Datum: 26-aug | | Accent: Mixed | | | |
| Dag: Donderdag | | Bijzonderheden: | | | |
| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
| Inz | 300 hs- 200 a- 100 b | Z1 | | Zelf de slagen afwisselen | 600 |
| | 6 x 50 (25 bc b max hold/25 bc max hold- 25 keus Z1) | Z6 | st. 1.30 | oneven = bc b - even = hs | 150 |
| | | Z1 | | | 150 |
| | 400 individuele invulling | | | | 400 |
| K1 | 6 x 50 bc | Z4 | st. 45"-50" | Elastiek focus op armfrequentie | 300 |
| | 6 x 50 bc a | Z4 | st. 50"-55" | | 300 |
| | 400 bc | Z3 | st. 5.30-5.50 | | 400 |
| | 800 bc | Z2 | | 800 | |
| | 100 rc/srs- 200 bc a- 100 bc b- 200 ws | Z1 | | 600 | |
| | 3 x 50 bc a | Z4 | st. 45"-50" | Elastiek focus op armfrequentie | 150 |
| | 3 x 50 bc | Z4 | st. 50"-55" | | 150 |
| 200 bc | Z3 | st. 2.40-2.50 | 200 | | |
| 400 bc | Z2 | | 400 | | |
| Uit | 100 keus | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | | 4700 |
|--------|-------|------|------|
| Z1 | 30,9% | 1450 | |
| Z2 | 25,5% | 1200 | |
| Z3 | 12,8% | 600 | |
| Z4 | 19,1% | 900 | |
| Z5 | 0,0% | 0 | |
| Z6 | 3,2% | 150 | |
| Z7 | 0,0% | 0 | |

| | |
|---------------|-----------------------------|
| Week: 34 | Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur |
| Datum: 27-aug | Accent: Herstel/techniek |
| Dag: Vrijdag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------|------------|--|-----------|
| Inz | 400 keus | Z1 | | | 400 |
| | 8 x 25 ss ow | Z1 | | Starttijd zelf bepalen zodat je 8 x 25m ow haalt | 200 |
| K1 | 4 x 50 bc | Z1 | r. 10" | Snorkel Techpaddles | 200 |
| | 4 x 75 bc | Z1 | r. 10" | Snorkel focus op hoge elleboog | 300 |
| | 4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc) | Z1 | r. 10" | Snorkel Paddles | 200 |
| | 4 x 75 bc | Z1 | r. 10" | Snorkel focus op hoge elleboog | 300 |
| | 4 x 50 (25 bc gestrekte doorhaal- 25 bc) | Z1 | r. 10" | Snorkel | 200 |
| | 4 x 75 bc | Z1 | r. 10" | Snorkel focus op hoge elleboog | 300 |
| | 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a) | Z1 | r. 10" | Snorkel | 200 |
| | 4 x 75 bc | Z1 | r. 10" | Snorkel focus op hoge elleboog | 300 |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

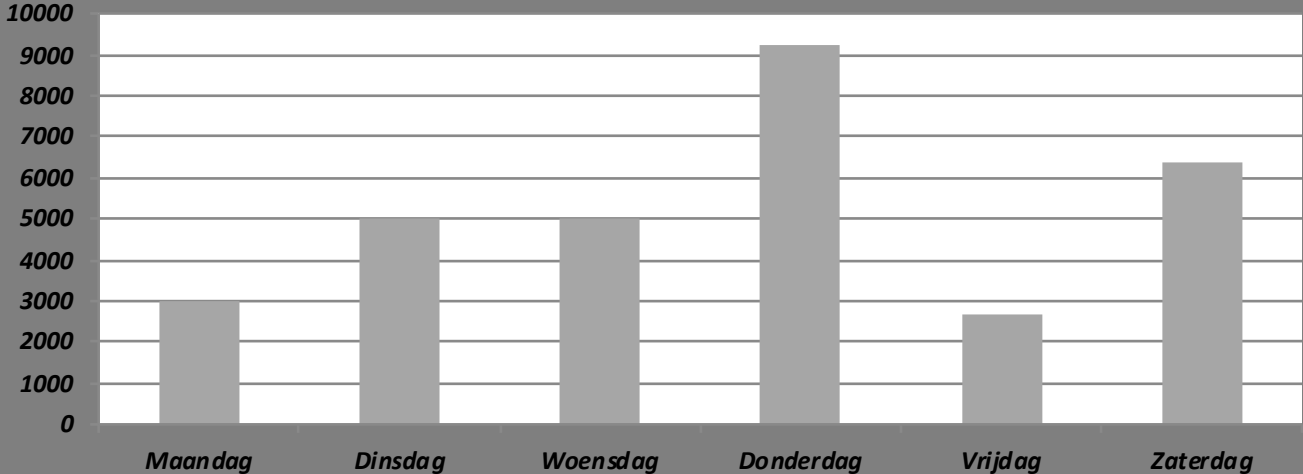
| | | |
|--------|--------|------|
| Totaal | | 2700 |
| Z1 | 100,0% | 2700 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 34 Tijdstip:
 Datum: 28-aug Accent: Openwater
 Dag: Zaterdag Bijzonderheden:

| Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|------------------|------|------------|-------------------------|-----------|
| ~ 3000m bc | Z1 | | Wetsuit | 3000 |
| ~ 800m bc | Z2 | | Wetsuit | 800 |
| ~ 600m bc | Z3 | | Wetsuit | 600 |
| ~ 100m bc sprint | Z7 | | Wetsuit | 100 |

| Totaal | | 4500 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 66,7% | 3000 |
| Z2 | 17,8% | 800 |
| Z3 | 13,3% | 600 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 2,2% | 100 |

Trainingsload



| Totaal meters | | 24400 | |
|---------------|-------|-------|--|
| Z1 | 77,7% | 18970 | |
| Z2 | 8,6% | 2100 | |
| Z3 | 4,9% | 1200 | |
| Z4 | 3,7% | 900 | |
| Z5 | 0,8% | 200 | |
| Z6 | 1,2% | 300 | |
| Z7 | 1,4% | 330 | |

| % van totale omvang meters | | | |
|------------------------------|-------|------|--|
| Wetsuit | 18,4% | 4500 | |
| Paddles | 9,0% | 2200 | |
| Elastiek | 1,8% | 450 | |
| Propeller | 0,0% | 0 | |
| Zoomers | 9,4% | 2300 | |

