

Week: 37	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 13-sep	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 bc)	Z6	st. 2.30	<i>Met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 100 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1			300
	4 x 100 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 10"		400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		400
Uit	100 andere slag dan bc- 100 bc b	Z1			200

Totaal		3900
Z1	46,2%	1800
Z2	20,5%	800
Z3	20,5%	800
Z4	10,3%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 37		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 14-sep		Accent: Duur			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: Wetsuit/buitenbad (atleten Hamburg na 2de keer ronden uitzwemmen)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	800
K1	5 x ronden linksom (5 x 120m)	Z1		Wetsuit Deze ontspannen Z1 en de volgende 5 ronden iets meer druk	600
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	Z2		Wetsuit gelijk door na de ronden linksom	600
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	1200
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	Z1		Wetsuit Deze ontspannen Z1 en de volgende 5 ronden iets meer druk	600
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	Z2		Wetsuit gelijk door na de ronden linksom	600
	4 x 200 bc	Z1	r. 20"	Wetsuit	800
Uit	100 keus	Z1		Wetsuit	100
Atleten Hamburg = 4500m					

Totaal		5300
Z1	77,4%	4100
Z2	22,6%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 37		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 15-sep		Accent: Duur met sprints / Mixed (Hamburg atleten)			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 b keus)- 300 (50 bc- 25 vl 1 arm)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 Sets				
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30		80
		Z1			120
	100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st.3.00	<i>Start vanaf de kant, heel gecontroleerd snelheid maken</i>	100
		Z1			100
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant, tweede afzet in het water</i>	100
	2 x 200 bc	Z1	r. 15"	Paddles Zoomers	800
	2 x 200 bc	Z1	r. 15"	Paddles	800
	2 x 200 bc	Z1	r. 15"		800
	Hamburg atleten				
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30		40
		Z1			60
	6 x 50 bc	Z2	st. 50"		300
	400 bc a	Z1			400
	6 x 50 bc	Z3	st. 50"		300
	400 bc a	Z1			400
	6 x 50 bc	Z4	st. 50"		300
Uit	100 keus	Z1			100
Hamburg atleten = 2900m					

Totaal			4000
Z1	93,0%	3720	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,5%	100	
Z7	4,5%	180	

Week: 37	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 16-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 ss- 25 rc)- 200 bc a- 100 bc b	Z1			600
	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30		40
		Z1			60
	8 x 50 bc	Z2	st. 50"		400
	400 bc a	Z1			400
	8 x 50 bc	Z3	st. 50"		400
	400 bc a	Z1			400
	8 x 50 bc	Z4	st. 50"		400
	400 bc a	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

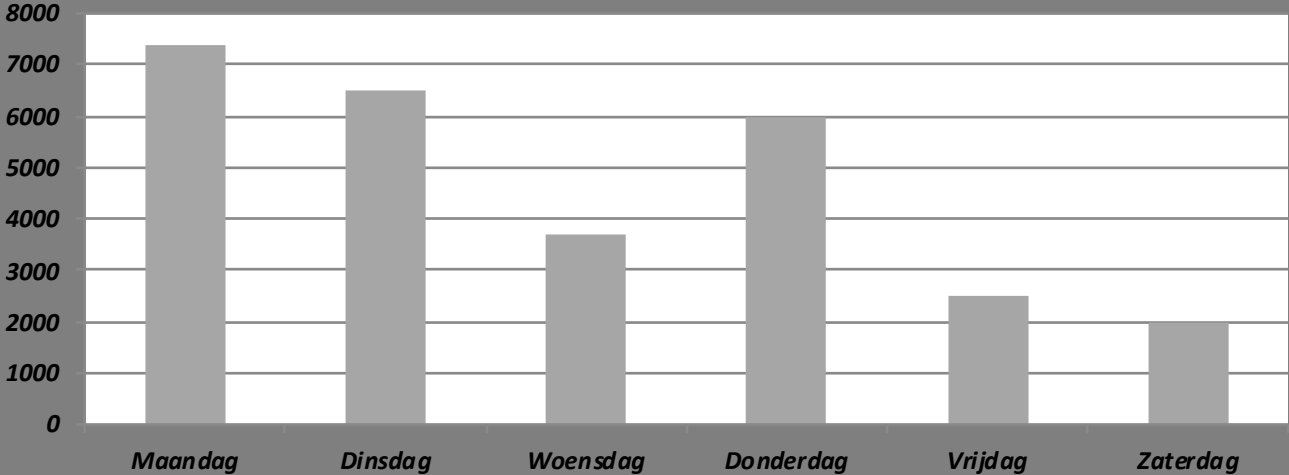
Totaal		3600
Z1	65,6%	2360
Z2	11,1%	400
Z3	11,1%	400
Z4	11,1%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	40

Week: 37	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 17-sep	Accent: Techniek/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1		Zelf slagen afwisselen naar keuze	600
K1	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles focus op catchfase/water pakken	400
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	200
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel toepassen hoge elleboog/catchfase	400
	4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 keus)	Z1	r. 10"	Ondanks andere ligging water pakken/catchfase	200
	4 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	r. 10"		400
Uit	100 bc b	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

Trainingsload



Totaal meters		21300
Z1	77,4%	16480
Z2	11,3%	2400
Z3	5,6%	1200
Z4	3,8%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	200
Z7	1,0%	220

% van totale omvang meters		
Wetsuit	24,9%	5300
Paddles	15,0%	3200
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	3,8%	800

