

Week: 38	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 20-sep	Accent: Loszwemmen
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 hs- 25 b keus)- 300 (50 a- 25 b keus)	Z1			600
K1	600 (100 bc- 25 rc- 25 ss a : vl b)	Z1	r. 30"	<b>Zoomers</b>	600
	400 (25 vl 1 arm- 25 rc- 150 bc)	Z1	r. 30"		400
	200 (25 bc b- 25 rc b)	Z1	r. 20"		200
	400 (25 vl 1 arm- 25 rc- 150 bc)	Z1	r. 30"		400
	600 (100 bc- 25 rc- 25 ss a : vl b)	Z1			600
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>2900</b>
Z1	100,0%	2900
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>38</b>	Tijdstip: <b>14.00 - 15.30 uur</b>
Datum: <b>21-sep</b>	Accent: <b>Duur</b>
Dag: <b>Dinsdag</b>	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1000
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 1.15	<i>Met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	800 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	800 bc a	Z2	r. 60"	<b>Snorkel</b>	800
	2 x 50 (25 vl max hold- 25 rc)	Z6	st. 1.15	<i>Met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Zoomers</b>	400
	400 bc a	Z2			400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5600
Z1	76,8%	4300
Z2	21,4%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	100
Z7	0,0%	0

Week: 38		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 22-sep		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (150 hs- 100 a- 50 b)	Z1		Zelf de slagen afwisselen	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	<b>2 Sets</b>				
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	100
		Z7			100
	50 bc max hold	Z6		Met start vanaf de kant, heel gecontroleerd snelheid maken!	100
	400 bc a	Z1	r. 30"		800
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	800
K2	6 x 25 bc max	Z5	st. 30"	Repeated sprints	150
	600 bc/rc	Z1		<b>Zoomers</b>	600
	6 x 25 bc max	Z5	st. 30"	Repeated sprints	150
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			3900
Z1	87,2%	3400	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	7,7%	300	
Z6	2,6%	100	
Z7	2,6%	100	

Week: <b>38</b>	Tijdstip: <b>14.00 - 15.30 uur</b>
Datum: <b>23-sep</b>	Accent: <b>Mixed</b>
Dag: <b>Donderdag</b>	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws 400 individuele invulling	Z1 Z1			400 400
K1	<b>2 Sets</b> 4 x 100 bc "makkelijk hard" 2 x 400 bc 600 bc	Z4 Z2 Z1	st. 1.45 st. 5.30/5.45/6.00	<i>Met start vanaf de kant</i>  <b>Paddles Snorkel</b>	800 1600 1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	46,7%	2100
Z2	35,6%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	17,8%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 38	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 24-sep	Accent: Techniek/herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 hs- 150 a keus- 150 b keus 6 x 25 (1/2/3/4/5/6/ ss ow- overige bc)	Z1 Z1	r. 30"	Telkens zover mogelijk onder water met 1 slag, 2 slagen, 3 slagen,..	450 150
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> zo ver mogelijk water pakken	150
	3 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> toepassen catch	300
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Paddles</b> hoge elleboog plaatsen	150
	3 x 200 bc	Z1	r. 20"	<b>Snorkel Paddles</b> toepassen hoge elleboog	600
	3 x 50 (25 bc bijleggen voor- 25 bc)	Z1	r. 5"	Focus op water pakken/hoge elleboog	150
	3 x 100 bc a	Z1	r. 10"	Toepassen van hoge elleboog	300
	3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Focus op water pakken/hoge elleboog	150
Uit	100 keus	Z1			100

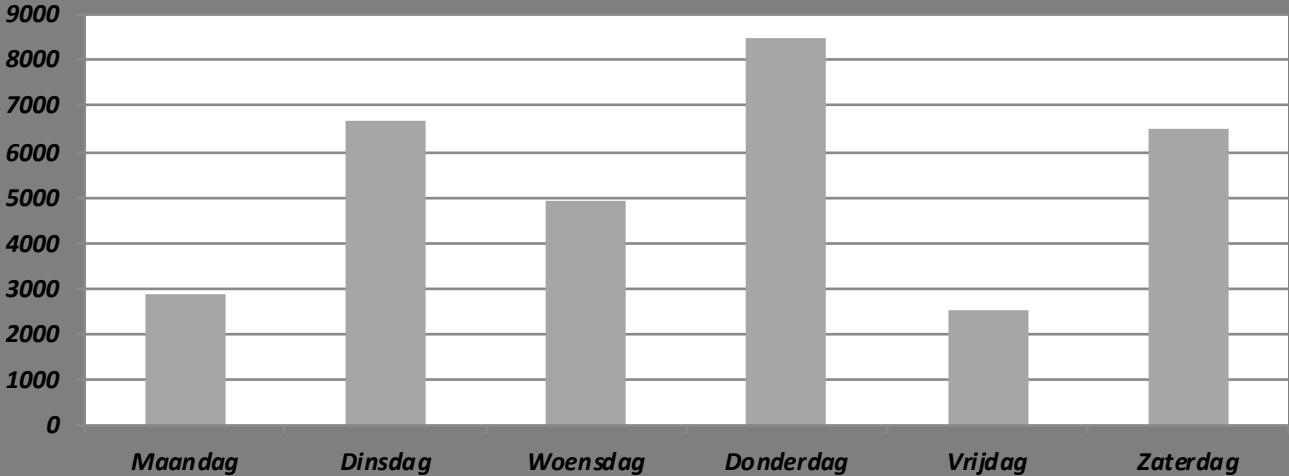
Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 38	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 25-sep	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 b keus)	Z1			300
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	<b>2 Sets</b>				
	6 x 25 vl	Z2	st. 30"		300
	3 x 200 bc	Z1	r. 15"	<i>Paddles</i>	1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	600
	3 x 200 bc a	Z1	r. 15"		1200
	6 x 25 bc	Z3	r. 10"	<i>Propeller</i>	300
	300 zelf slagen afwisselen	Z1			600
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>5000</b>
Z1	76,0%	3800
Z2	18,0%	900
Z3	6,0%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24400	
Z1	77,9%	19000	
Z2	15,2%	3700	
Z3	1,2%	300	
Z4	3,3%	800	
Z5	1,2%	300	
Z6	0,8%	200	
Z7	0,4%	100	

% van totale omvang   meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	23,6%	5750	
Elastiek	2,5%	600	
Propeller	1,2%	300	
Zoomers	6,6%	1600	

