

Week: 39	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 27-sep	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden: Atelete die geraced hebben zwemmen 3000m los.

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 hs/a/b keus 8 x 50 (25 oefening- 25 bc)	Z1 Z1	r. 5"		800 1200
K1	<b>2 Sets</b> 100 bc "makkelijk hard" 400 bc 500 bc	Z5 Z4 Z1	st. 1.30	<b>Zoomers Paddles</b>	200 800 1000
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4100</b>
Z1	75,6%	3100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	19,5%	800
Z5	4,9%	200
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 39	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 28-sep	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Met start vanaf de kant</i>	50
	1500 bc a	Z1	r. 60"		1500
	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	500 (25 vl- 225 bc)	Z1			500
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Met start vanaf de kant</i>	50
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	200 (25 vl- 25 rc)	Z1			200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			5300
Z1	98,1%	5200	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,9%	100	

Week: 39		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 29-sep		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 300 (50 bc a- 25 bc b)- 300 ws	Z1			900
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> handen tegelijk scullen met drijfmoment	100
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 60"	Lichaamsspanning/controlle vasthouden tijdens snelheid opbouw	50
		Z1			50
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen tegelijk scullen met drijfmoment	100
K1	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	Met start vanaf de kant	80
		Z1			120
	300 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles Zoomers</b>	300
	300 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles</b>	300
	300 bc	Z1			300
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 max hold	Z6			50
	300 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles Zoomers</b>	300
	300 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles</b>	300
	300 bc	Z1			300
	3 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 2.30	Met start vanaf de kant	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3950
Z1	86,6%	3420	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	7,6%	300	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,5%	100	
Z7	3,3%	130	

Week: 39	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 30-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 (100 hs- 25 rc b- 25 vl b rug)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 1.00	<i>Met start vanaf de kant</i>	100
	5 x 200 bc	Z2	st. 2.50/2.55/3.00		1000
	4 x 200 bc	Z3	st. 2.50/2.55/3.00		800
	3 x 200 bc	Z4	st. 2.50/2.55/3.00		600
Uit	100 hs/a keus- 100 bc b	Z1			200

Totaal			3700
Z1	32,4%	1200	
Z2	27,0%	1000	
Z3	21,6%	800	
Z4	16,2%	600	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,7%	100	
Z7	0,0%	0	

Week: 39	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 01-okt	Accent: Herstel/techniek
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 vl 1 arm- 25 ss a : vl b)	Z1			400
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Techpaddles</b>	400
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel Toepassen hoge elleboog plaatsen</b>	800
	4 x 50 (25 bc "superman"- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Na iedere slag de tijd nemen om de catch weer goed uit te voeren</i>	200
	4 x 100 bc a	Z1	r. 15"	<i>Toepassen hoge elleboog plaatsen</i>	800
Uit	4 x 50 (25 ow- 25 keus)	Z1	r. 20"		200

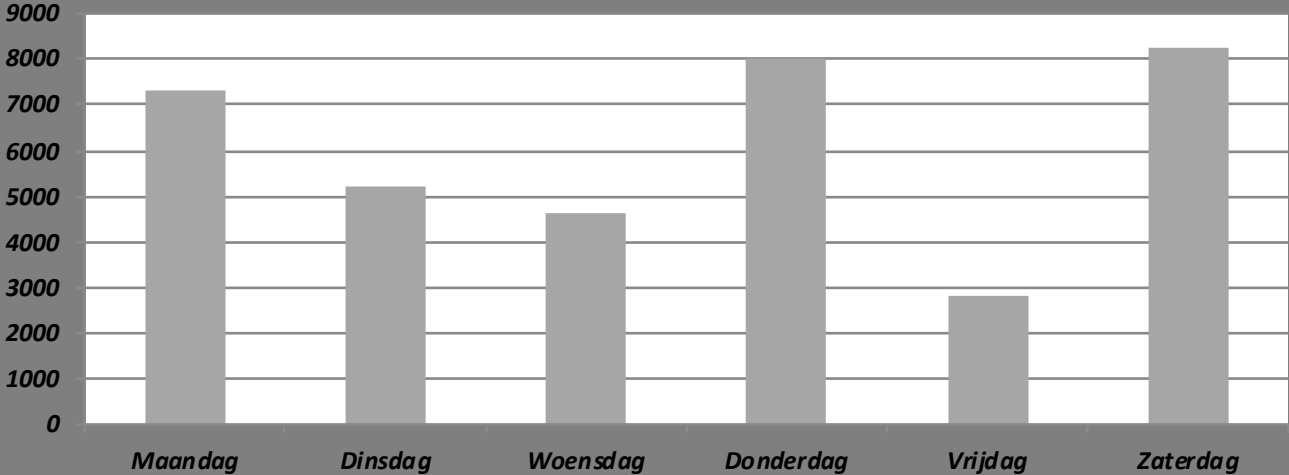
<b>Totaal</b>		<b>2800</b>
Z1	100,0%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 39	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 02-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 x 100 ows	Z1			300
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 50 vl	Z2	st. 60"		200
	25 bc max	Z7			50
	25 rc	Z1			50
	4 x 200 bc a	Z2	st. 2.50/2.55/3.00	<b>Paddles</b>	1600
	100 ws	Z1			200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	800
	100 ws	Z1			200
	4 x 100 bc	Z2	r. 15"	<b>Propeller</b>	800
	100 ws	Z1			200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	29,6%	1450
Z2	69,4%	3400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Trainingsload



Totaal meters		24750	
Z1	69,4%	17170	
Z2	17,8%	4400	
Z3	3,2%	800	
Z4	6,9%	1700	
Z5	0,8%	200	
Z6	0,8%	200	
Z7	1,1%	280	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,0%	5200
Elastiek	3,2%	800
Propeller	3,2%	800
Zoomers	6,5%	1600

