

Week: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 04-okt	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<i>Met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10	Paddles Snorkel	800
	12 x 50 bc (2 x Z1- 1 x "wedstrijdtempo")	Z1	st. 45"-50"		400
		Z4			200
	8 x 50 bc (1 x Z1- 1 x "wedstrijdtempo")	Z1	st. 50"-55"		200
		Z4			200
	4 x 50 bc wedstrijdtempo	Z4	st. 55"- 60"		200
	8 x 50 bc (1 x Z1- 1 x "wedstrijdtempo")	Z1	st. 50"-55"		200
	Z4			200	
	12 x 50 bc (2 x Z1- 1 x "wedstrijdtempo")	Z1	st. 45"-50"		400
		Z4			200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	73,2%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	24,4%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	100

Week: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 05-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc/rc- 100 bc/ss- 100 bc/vl- 100 ws	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	8 x 50 bc	Z2	r. 15"	<i>Propeller</i>	400
	400 bc	Z2	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	800 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	800
	8 x 50 bc	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	400 bc	Z2	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	800 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	800
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	400 bc	Z2	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	800 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			5500
Z1	60,0%	3300	
Z2	40,0%	2200	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 40	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 06-okt	Accent: Herstel
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
K1	6 x 150 (25 oefening- 25 bc- 25 rc- 50 bc- 25 srs)	Z1	r. 10"		900
	4 x 200 (150 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 15"		800
	6 x 150 (25 ss ow- 25 rc- 100 bc)	Z1	r. 20"		900
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3300
Z1	100,0%	3300	
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: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 07-okt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>Met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	12 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35	Paddles	1200
	100 keus	Z1			100
	10 x 100 bc	Z3	st. 1.25/1.30/1.35		1000
	100 keus	Z1			100
	8 x 100 bc	Z4	st. 1.25/1.30/1.35		800
	100 keus	Z1			100
	100 bc "makkelijk hard"	Z5		<i>Met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	30,0%	1350
Z2	26,7%	1200
Z3	22,2%	1000
Z4	17,8%	800
Z5	2,2%	100
Z6	1,1%	50
Z7	0,0%	0

Week: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 08-okt	Accent: Duur (kort)
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws 4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1 Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	400 200
K1	600 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Zoomers</i>	600
	600 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	600
	600 bc	Z1	r. 30"	<i>Zoomers</i>	600
	600 bc a	Z1			600
Uit	100 ws	Z1			100

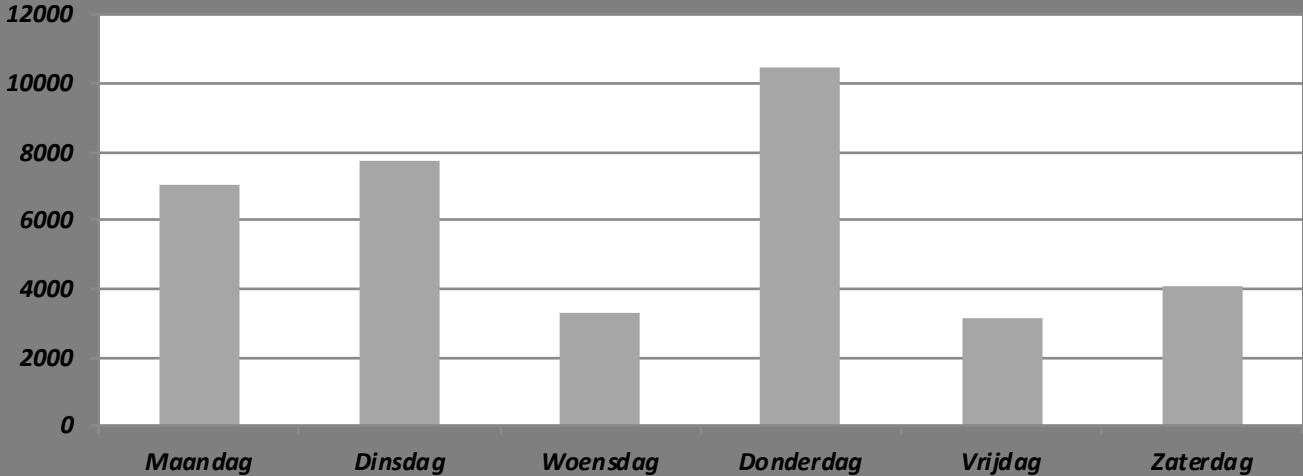
Totaal		3100
Z1	100,0%	3100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 40	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 09-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	r. 30"	Sprintkoord (resistance)	100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	r. 30"	Paddles Zoomers	100
		Z1		Paddles Zoomers	100
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel	1200
	6 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Elastiek	150
	200 bc a	Z1			200
	6 x 25 bc max	Z7	st. 45"	Propeller	150
	3 x 400 (375 bc- 25 vl)	Z1	r. 30"		1200
Ut	100 bc b	Z1			100

Totaal		4600
Z1	89,1%	4100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	10,9%	500

Trainingsload



Totaal meters		25100	
Z1	72,3%	18150	
Z2	13,5%	3400	
Z3	4,0%	1000	
Z4	7,2%	1800	
Z5	0,4%	100	
Z6	0,2%	50	
Z7	2,4%	600	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	20,7%	5200	
Elastiek	2,2%	550	
Propeller	2,2%	550	
Zoomers	5,6%	1400	

