

Week: 42 Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
 Datum: 18-okt Accent: Mixed
 Dag: Maandag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 srs- 25 vl 1 arm)- 300 (50 bc a- 25 ss a : vl b)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	Met start vanaf de kant, zwemmen op techniek	50
	200 bc	Z1			50
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	Met start vanaf de kant, wedstrijd tegen elkaar!	50
	200 bc a	Z1			50
	200 bc a	Z1			200
K1	100 bc "makkelijk hard"		st. 1.30	Met start vanaf de kant	100
	400 bc "wedstrijdtempo"	Z4			400
	500 bc a	Z1		Snorkel	500
	100 bc "makkelijk hard"		st. 1.30	Met start vanaf de kant	100
	300 bc "wedstrijdtempo"	Z4			300
	500 bc a	Z1		Snorkel	500
	100 bc "makkelijk hard"		st. 1.30	Met start vanaf de kant	100
	200 bc "wedstrijdtempo"	Z4			200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	66,7%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	30,8%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	1,3%	50

Week: 42	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 19-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: WK junioren eerste deel met wetsuit.

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	300
	6 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Wetsuit Paddles Snorkel ondanks weerstand wetsuit hoge elleboog	300
K1	5 x 200 bc	Z2	st. 2.40/2.45/2.50	Wetsuit	1000
	800 bc	Z1	r. 60"	Wetsuit Paddles	800
	4 x 200 bc a	Z2	r. 30"	Wetsuit Elastiek	800
	800 bc	Z1	r. 60"	Wetsuit Paddles	800
	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.30	Wetsuit Met start vanaf de kant	100
K2	400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel Zoomers	400
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.50/2.55/3.00		400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	54,0%	2700
Z2	44,0%	2200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 42	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 20-okt	Accent: Techniek/herstel
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 andere slag)- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			400
K1	2 Sets				
	4 x 50 (25 scullen 1 arm trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel 1 arm trekfase scullen/andere arm voor houden</i>	400
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	400
	4 x 50 bc	Z1		<i>Snorkel toepassen hoge elleboog</i>	400
	3 x 250 (200 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 15"		1500
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		3200
Z1	100,0%	3200
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: 42	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 21-okt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	4 x 50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.30	Met start vanaf de kant	80
		Z1			120
K1	10 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35		1000
	8 x 100 bc	Z3	st. 1.25/1.30/1.35		800
	6 x 100 bc	Z4	st. 1.25/1.30/1.35		600
	200 (25 rc- 25 keus)- 100 bc b- 200 bc a	Z1			500
	2 x 100 bc "makkelijk hard"		st. 2.30	Met start vanaf de kant	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	36,2%	1520
Z2	23,8%	1000
Z3	19,0%	800
Z4	19,0%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	80

Week: 42	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 22-okt	Accent: Duur (kort)
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	600 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	600
	6 x 100 bc a	Z1	r. 10"	<i>Paddles</i>	600
	400 (25 vl 1 arm- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 30"		400
	4 x 100 bc a	Z1	r. 10"	<i>Paddles</i>	400
	200 bc	Z1	r. 20"		200
	4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	r. 20"		200
Uit	100 bc b	Z1			100

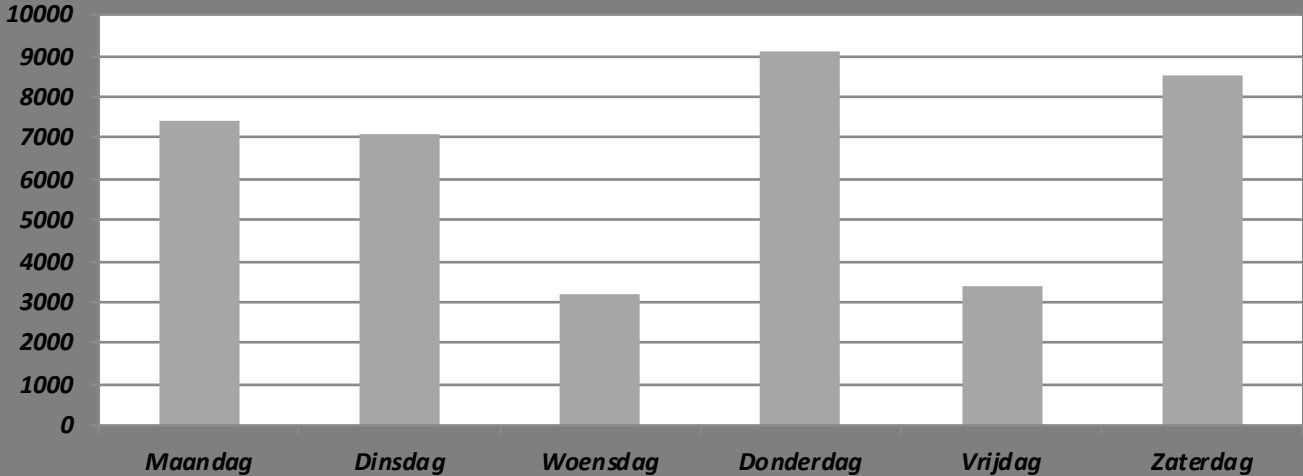
Totaal		3400
Z1	100,0%	3400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 42	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 23-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	10 x 50 (25 bc Z3- 25 rc Z1)	Z3	r. 10"	Sprintkoord (resistance)	250
	3 x 200 bc	Z1			250
	100 ws- 100 bc b- 100 bc	Z2	st. 2.50/2.55/3.00	Paddles	600
		Z1			300
	8 x 50 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	400
	3 x 200 bc a	Z2	st. 2.55/3.05/3.10		600
	100 ws- 100 bc b- 100 bc	Z1			300
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"/55"	Elastiek	300
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.50/2.55/3.00	Paddles	600
	100 ws- 100 bc b- 100 bc	Z1			300
	2 x 100 bc "makkelijk hard"			<i>Met start vanaf de kant</i>	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	39,8%	1950
Z2	51,0%	2500
Z3	5,1%	250
Z4	4,1%	200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24600	
Z1	62,5%	15370	
Z2	23,2%	5700	
Z3	4,3%	1050	
Z4	8,9%	2200	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,2%	50	
Z7	0,9%	230	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	16,7%	4100	
Paddles	18,3%	4500	
Elastiek	4,5%	1100	
Propeller	1,6%	400	
Zoomers	1,6%	400	

