

Week: 43	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 25-okt	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden: WK junioren eerste deel met wetsuit.

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	500
	400 individuele invulling	Z1		Wetsuit	400
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Wetsuit Paddles Snorkel	1000
	50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6		Wetsuit Met start vanaf de kant	25
		Z1		Wetsuit	25
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Wetsuit	1000
	50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6		Wetsuit Met start vanaf de kant	25
		Z1		Wetsuit	25
	1000 bc	Z1	r. 60"	Zoomers Snorkel	1000
	50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6		Met start vanaf de kant	25
		Z1			25
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1000
	50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6		Met start vanaf de kant	25
		Z1			25
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5200
Z1	98,1%	5100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 43	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 26-okt	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30		40
		Z1			60
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 2.00	<i>Met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
K1	5 x 200 bc wedstrijdtempo	Z4	st. 2.50/2.55/3.00		1000
	100 rc	Z1			100
	400 bc	Z1		Zoomers	400
	5 x 200 bc a wedstrijdtempo	Z4	st. 2.50/2.55/3.00	Paddles Snorkel	1000
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3600
Z1	41,9%	1510	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	55,6%	2000	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,4%	50	
Z7	1,1%	40	

Week: 43		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 27-okt		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning	300
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	20 bc 'spinnen' = zonder ademen en slagfrequentie > 60 sl/min	40
	100 bc	Z1			60
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	100
	50 bc max hold	Z7			25
	50 bc max hold	Z6		Met start vanaf de kant	50
	4 x 200 bc a	Z1	r. 15"		800
	4 x 150 (50 bc max- 100 keus Z1)	Z7	st. 4.00	50 bc max = diepwater start halverwege de baan dus 50 max met 2 kp	200
		Z1			400
	4 x 200 bc	Z1	r. 15"		800
	4 x 75 (25 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.30	Telkens met start vanaf de kant	100
		Z1			200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3700
Z1	88,8%	3285
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	150
Z7	7,2%	265

Week: 43	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 28-okt	Accent: Herstel/loszwemmen
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			500
K1	3 x 250 (200 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 15"		750
	100 ws	Z1			100
	4 x 200 (150 bc- 25 rc- 25 rc b)	Z1	r. 15"		800
	100 ws	Z1			100
	5 x 150 (100 bc- 50 keus)	Z1	r. 15"		750
	100 ws	Z1			100
Uit	100 bc b	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: 43	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 29-okt	Accent: Duur
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 b keus	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	300
K1	2 x 500 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	1000
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"		800
	2 x 300 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Zoomers</i>	600
Uit	100 ws	Z1			100

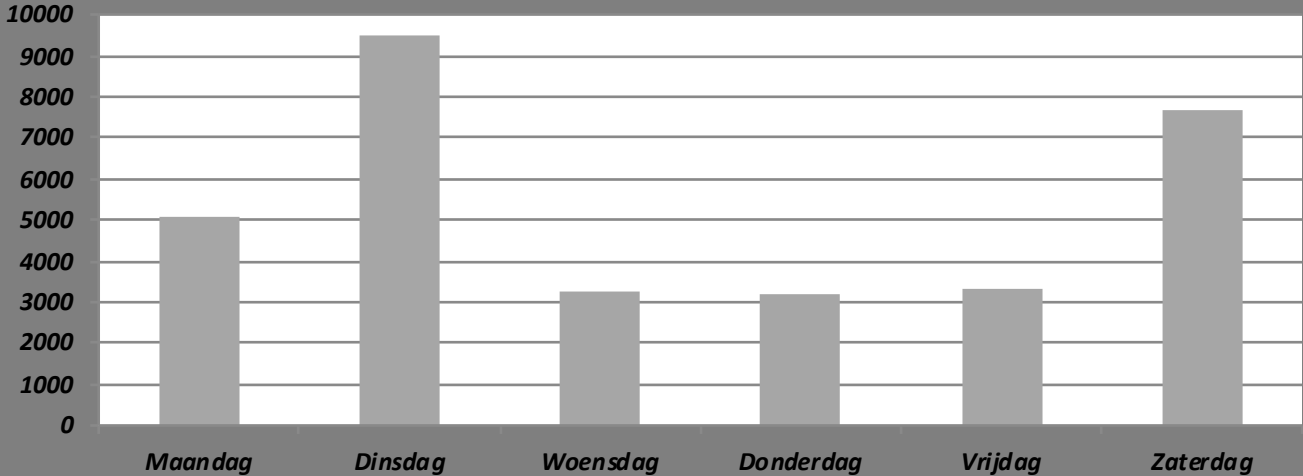
Totaal		3300
Z1	100,0%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 43	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 30-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 ss- 25 rc)- 300 (50 bc a- 25 bc b) 400 individuele invulling	Z1 Z1			600 400
K1	8 x 25 bc	Z3	st. 50"	<i>Propeller</i>	200
	400 bc	Z2	r. 30"		400
	600 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	600
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	400 bc	Z2	r. 30"		400
	600 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	600
	8 x 25 vl	Z3	st. 30"		200
	400 bc	Z2	r. 30"		400
	600 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	59,2%	2900
Z2	24,5%	1200
Z3	16,3%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		23900
Z1	80,7%	19295
Z2	5,0%	1200
Z3	3,3%	800
Z4	8,4%	2000
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	300
Z7	1,3%	305

% van totale omvang meters		
Wetsuit	12,6%	3000
Paddles	16,7%	4000
Elastiek	1,7%	400
Propeller	0,8%	200
Zoomers	8,4%	2000

