

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 01-nov	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 b keus 400 individuele invulling	Z1 Z1			500 400
K1	4 x 75 (25 bc max hold- 25 rc- 25 bc Z1)	Z6	st. 2.00	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	100
	3 x 200 bc a	Z1 Z1	r. 15"		200 600
K2	2 Sets 8 x 50 bc "wedstrijdtempo" 100 rc/srs- 400 bc a	Z4 Z1	st. 45"-50"		800 1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3700
Z1	75,7%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	21,6%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 02-nov	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	4 x 100 (6 slagen bc 'spinnen'- overige bc lange slagen)	Z1	r. 10"	Snorkel	400
	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	500
	4 x 100 (2 slagen vl- overige bc lange slagen)	Z1	r. 10"		400
	500 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	500
	4 x 100 (4 slagen bc max- overige bc lange slagen)	Z1	r. 10"		400
	500 bc	Z1		Paddles Zoomers	500
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3600
Z1	100,0%	3600
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: 44 Tijdstip:
 Datum: 03-nov Accent:
 Dag: Woensdag Bijzonderheden: **Geen training**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 04-nov	Accent:
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Individuele invulling/video opnames

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

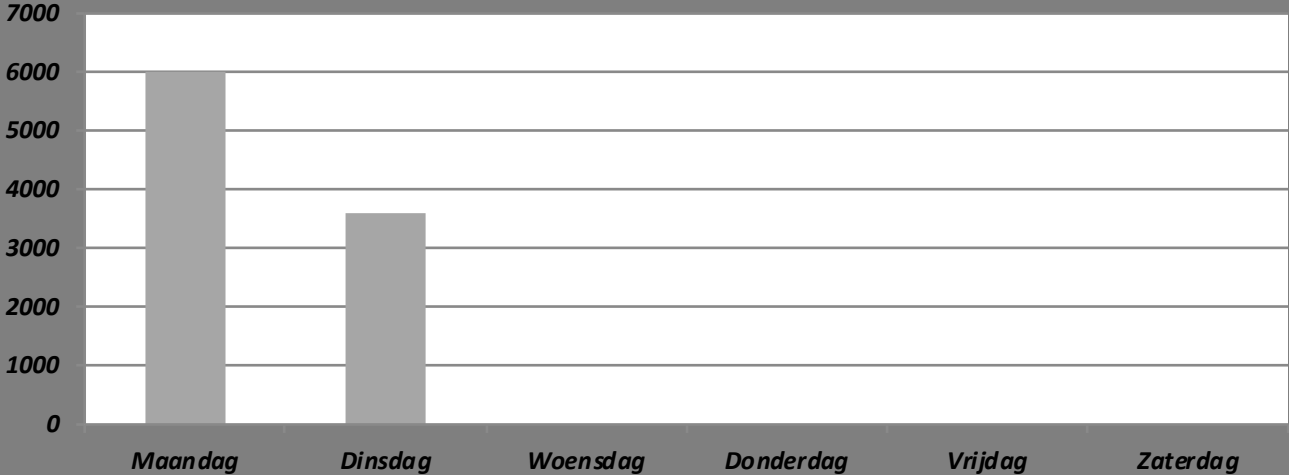
Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 05-nov	Accent:
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: Individuele invulling adhv videoanalyses

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Trainingsload



Totaal meters		7300	
Z1	87,7%	6400	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	11,0%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,4%	100	
Z7	0,0%	0	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,7%	1000
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	13,7%	1000

