

Week: 07	Tijdstip: 09.00 - 11.00
Datum: 17-feb	Accent: Duur
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel	800
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	3 x 300 bc a	Z1	r. 30"		900
	2 x 25 bc "makkelijk hard"	Z6	st. 45"		50
	3 x 200 bc	Z1	r. 20"		600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	3 x 300 bc a	Z1	r. 30"		900
	2 x 25 bc "makkelijk hard"	Z6	st. 45"		50
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Zoomers Snorkel	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5300
Z1	96,2%	5100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	200
Z7	0,0%	0

Week: 07	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 18-feb	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 bc b "aanzeten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
K1	4 Sets				
	4 x 100 bc 1 x 100 bc Z1	Z1	st. 1.25-1.30 st. 1.45	<i>Doeltijd = (PR 400 : 4) + 1"-2"</i>	1600 400
K2	1000 (175 bc a- 25 bc b- 150 bc a- 50 bc b- 125 bc a- 75 bc b-..)	Z1			1000
	12 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek ondanks vermoeidheid focus op slagfrequentie</i>	600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4600
Z1	48,9%	2250
Z2	13,0%	600
Z3	2,2%	100
Z4	34,8%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	0,0%	0

Week: 07	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 19-feb	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 individuele invulling	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen - 25bc)	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 (25bcB stroomlijn - 25bc)	Z1	r. 5"		200
K1	8 x 100 (oneven 50 slepen - 50 bc, even 25 arm voor arm - 75bc)	Z1	r. 10"	<i>Slag uit elkaar 'trekken'</i>	800
	2 x 50 bc 'perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	4 x 200 (50 hondjes kort/lang - 150 bc)	Z1	r. 20"	<i>Afwisselen met hondjes slag</i>	800
	2 x 50 bc 'perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 300 bc a	Z1	r. 20"		600
Uit	100 keus	Z1			100

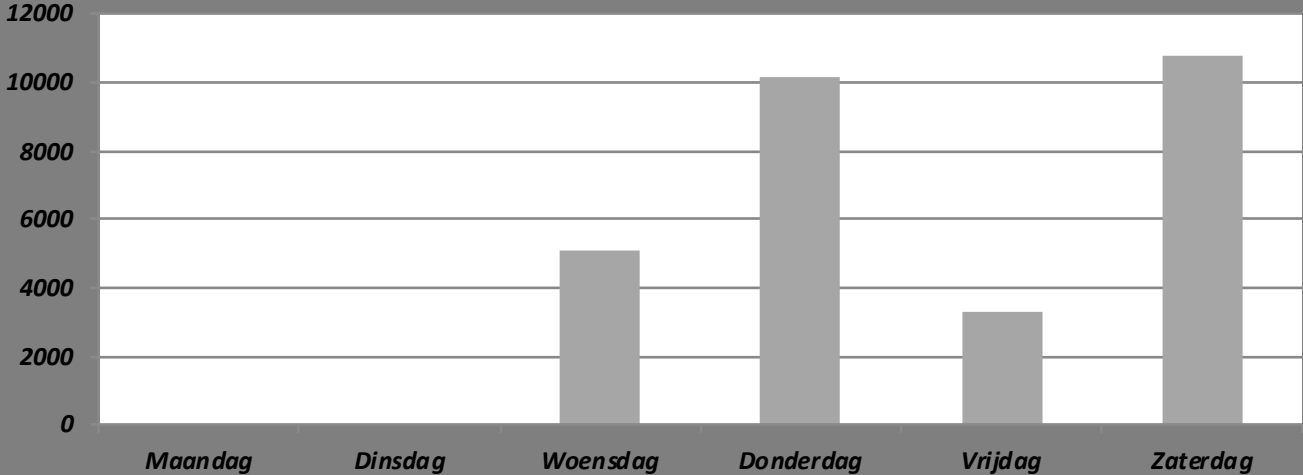
Totaal		3300
Z1	100,0%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07	Tijdstip: 09.00 - 11.00
Datum: 20-feb	Accent: Mixed
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 bc b "aanzeten"- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
K1	5 x 400 bc		st. 5.30-5.40	<i>Opbouwend zwemmen waarbij je van Z3 naar Z4 gaat!</i>	1200
					800
	100 rc/srs	Z1			100
	1500 bc	Z1		Paddles Zoomers Snorkel	1500
	12 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek ondanks vermoeidheid focus op slagfrequentie	600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5200
Z1	47,1%	2450
Z2	11,5%	600
Z3	25,0%	1300
Z4	15,4%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		18400	
Z1	71,2%	13100	
Z2	6,5%	1200	
Z3	7,6%	1400	
Z4	13,0%	2400	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,6%	300	
Z7	0,0%	0	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	12,5%	2300	
Elastiek	6,5%	1200	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	12,5%	2300	

