

Week: 02	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 10-jan	Accent: Duur (Z1/Z2)
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 100	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	400
	(25 scull doorhaal li arm-25 bc a- 25 scull doorhaal re arm-25 bc a)				
K1	6 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10		1200
	4 x 200 bc	Z2	st. 3.00-3.10	<i>Snorkel</i>	800
	6 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10	<i>Paddles</i>	1200
	4 x 200 bc a	Z2	st. 3.00-3.10		800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	67,3%	3300
Z2	32,7%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 02	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 11-jan	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		Aandachtspunten uit de videoanalyse	400
K1	600 (125 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"	Paddles schouders goed opendraaien bij de rc	600
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	Gecontroleerd snelheid maken	50
	1000 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	1000
	1200 (150 bc- 25 vl 1 arm- 25 srs)	Z1	r. 60"	vl 1 arm + srs = schouders goed opendraaien	1200
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	Gecontroleerd snelheid maken	50
	1400 bc a	Z1			1400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		6100
Z1	98,4%	6000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 02		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 12-jan		Accent: Snelheid/techniek			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 srs)-4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)-300 (25 bc- 25 ss- 25 v	Z1			800
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen om en om scullen, met constante druk op het water	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen tegelijk scullen met tussendoor glijfase	100
	100 bc a	Z1		Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1		handen om en om scullen, met constante druk op het water	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1		handen tegelijk scullen met tussendoor glijfase	100
K1	4 Sets				
	50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	Met start vanaf de kant	80
		Z1			120
	50 bc max hold	Z6		Met start vanaf de kant	200
	4 x 50 bc 'perfect'	Z1	r. 5"	Snorkel technisch zo goed mogelijk zwemmen	800
	300 bc a	Z1			1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3800
Z1	92,6%	3520	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	5,3%	200	
Z7	2,1%	80	

Week: 02	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 13-jan	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 ows- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	4 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 30"		60
		Z1			40
	1000 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6			50
		Z1			50
	500 bc	Z2		Paddles op gevoel Z2 zwemmen zonder te hard door te duwen!	500
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5600
Z1	89,1%	4990
Z2	8,9%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	1,1%	60

Week: 02	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 14-jan	Accent: Techniek/herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	8 x 25 ss ow	Z1	r. 30"	Lange, rustige slagen maken	200
K1	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles rustig zwemmen met constant druk op de paddles Paddle linkerhand en alleen ademen naar rechts, druk op de steunarm Paddle rechterhand en alleen ademen naar links, druk op de steunarm	400
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"		200
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"		200
	600 (100 bc- 25 vl 1 arm- 25 rc/srs)	Z1		Heel ontspannen en bij vl 1 arm en rc/srs deschouders goed opendraaien	600
	8 x 75 (25 bc b zij- 50 bc)	Z1	r. 10"	bc b zij = 1 arm voor (steunarm)- 1 arm plafond, in 25m wisselen van zij	600
Uit	100 ws	Z1			100

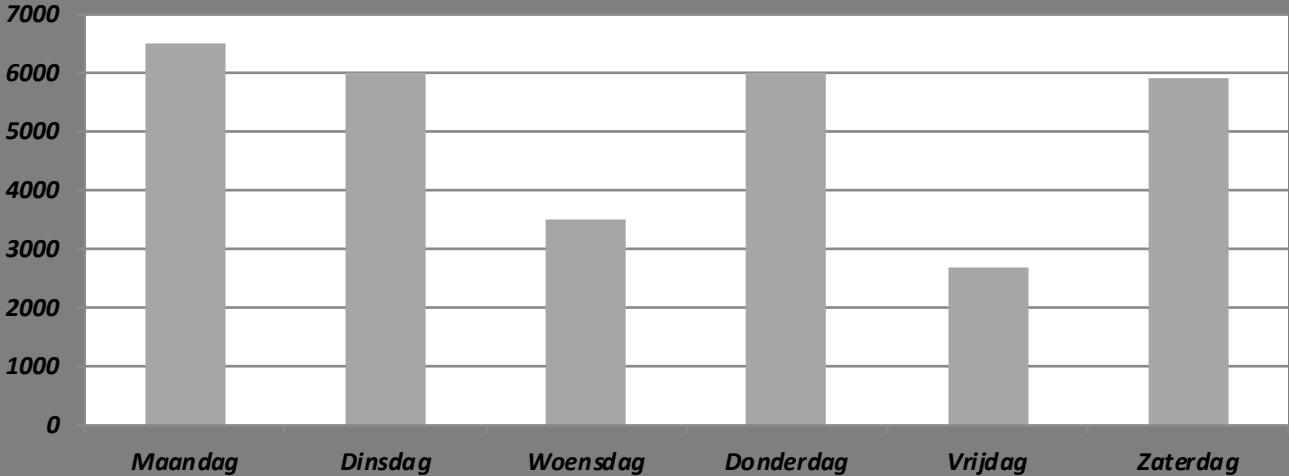
Totaal		2700
Z1	100,0%	2700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 02	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 15-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 bc b zij)- 200 (25 bc- 25 srs)- 200 (25 bc- 25 vl b rug)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek + pullbouy	200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"		800
	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.00	<i>Met start vanaf de kant</i>	100
	8 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller	400
	4 x 50 bc	Z1	r. 10"	<i>Lange slagen oppakken en technisch goed zwemmen</i>	200
	6 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller	300
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel Zoomers	800
Ut	4 x 25 ss ow	Z1		<i>Voldoende rust nemen zodat je rustig 25m ow zwemt met lange slagen</i>	100

Totaal		4600
Z1	67,4%	3100
Z2	30,4%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Trainingsload



Totaal meters		27700	
Z1	85,2%	23610	
Z2	12,6%	3500	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,3%	350	
Z7	0,9%	240	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	13,4%	3700	
Elastiek	2,5%	700	
Propeller	2,5%	700	
Zoomers	10,1%	2800	

