

Week: 03	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 17-jan	Accent: Duur (Z1/Z2)
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1			500
	8 x 50 (25 scullen keus- 25 bc a)	Z1	r. 5"		400
K1	2 Sets				
	400 bc (300 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 30"		600
		Z2			200
	400 bc (200 Z1- 200 Z2)	Z1	r. 30"		400
		Z2			400
	400 bc (100 Z1- 300 Z2)	Z1	r. 30"		200
		Z2			600
	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles Snorkel</i>	2000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5400
Z1	77,8%	4200
Z2	22,2%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 03	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 18-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	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	Gecontroleerd snelheid maken	50
	2 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 45"	Maximale snelheid halen	30
		Z1			20
	2500 (25 vl- 450 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"	Na iedere 500m eruit klimmen en opnieuw induiken	2500
	1500 bc	Z1	r. 60"	Zoomers Snorkel	1500
	1000 bc a	Z1		Paddles	1000
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	Gecontroleerd snelheid maken	50
	2 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 45"	Maximale snelheid halen	30
		Z1			20
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			6200
Z1	97,4%	6040	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,6%	100	
Z7	1,0%	60	

Week: 03		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 19-jan		Accent: Snelheid/techniek			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 bc b zij- 25 vl b rug)- 2 x 100 ws	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>recht naar de overkant scullen en dus lichaamsspanning vasthouden</i>	300
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.00	<i>slagfrequentie zo hoog mogelijk opvoeren</i>	40
		Z1			60
	2 x 75 (25 bc max- 50 keus Z1)	Z7	st. 1.45		50
		Z1			100
	5 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel <i>focus op technische aandachtspunt</i>	500
	2 x 100 bc "makkelijk hard"		st. 2.00	<i>Zo makkelijk mogelijk snelheid maken met behoud van techniek</i>	200
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles <i>heel rustig zwemmen met veel druk op paddles</i>	600
	4 x 50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>tempo dat je 4x achter elkaar (start 1.30) vrij "makkelijk" kunt zwemmen</i>	200
	5 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel <i>focus op technische aandachtspunt</i>	500
Uit	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15		100
		Z1			100

Totaal		3250
Z1	81,8%	2660
Z2	3,1%	100
Z3	0,0%	0
Z4	6,2%	200
Z5	0,0%	0
Z6	6,2%	200
Z7	2,8%	90

Week: 03	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 20-jan	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ows- 100 bc b- 100 ws alfabet	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1200
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1200
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1200
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	Zoomers	1200
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		6000
Z1	98,3%	5900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 03	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 21-jan	Accent: Techniek/herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 (25 vl 1 arm- 25 srs)- 100 bc a- 100 (25 rc- 25 ss) 8 x 25 ss ow	Z1 Z1	r. 30"	Lange, rustige slagen maken	400 200
K1	4 x 200 (25 hondjes kort- 75 bc- 25 hondjes lang- 75 bc)	Z1	r. 20"	Snorkel hoge elleboog plaatsen en toepassen in de 75m bc bc b zij = 1 arm voor- 1 arm plafond en aantal keren wisselen zij per 25m	800
	4 x 150 (25 scullen voor- 50 bc- 25 waterpolo bc- 50 bc)	Z1	r. 20"		600
	4 x 100 (25 bc b zij- 75 bc)	Z1	r. 20"		400
Uit	4 x 50 bc b (25 'aanzetten'- 25 Z1)	Z2	st. 1.15		100
		Z1			100

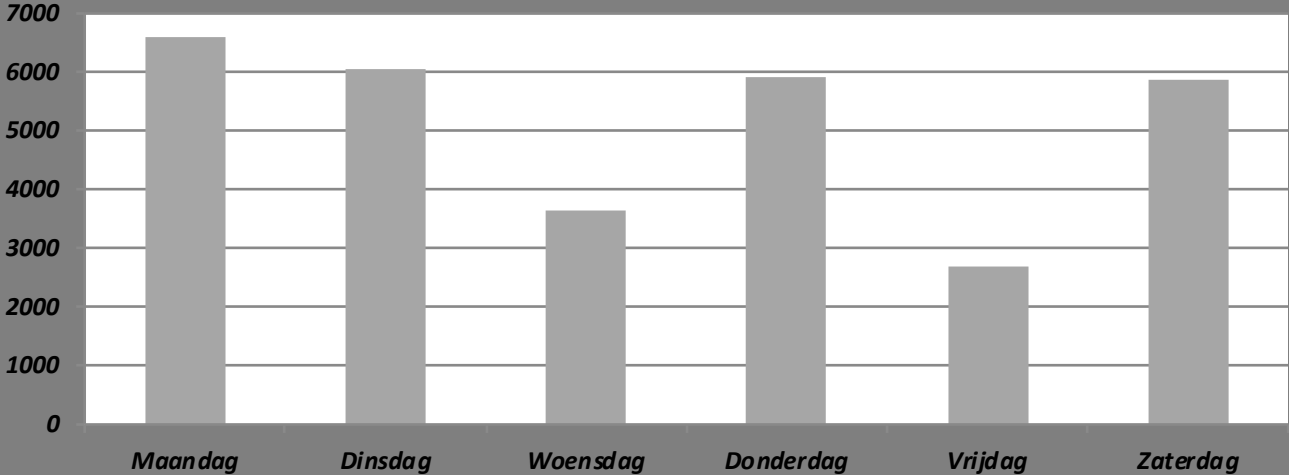
Totaal		2600
Z1	96,2%	2500
Z2	3,8%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 03	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 22-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 srs)	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1		Aandachtspunten uit de videoanalyse	400
K1	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
	8 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	200
	600 bc- 200 ws	Z1		600 bc = lange slagen met veel druk	800
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
	8 x 50 bc	Z1	r. 10"	Propeller	400
	6 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller	300
	4 x 50 bc	Z3	r. 20"	Propeller	200
	600 bc a- 200 ws	Z1		600 bc a = lange slagen met veel druk	800
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4600
Z1	75,0%	3450
Z2	13,0%	600
Z3	8,7%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,3%	150

Trainingsload



Totaal meters		28050
Z1	88,2%	24750
Z2	7,1%	2000
Z3	1,4%	400
Z4	0,7%	200
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	400
Z7	1,1%	300

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,1%	4800
Elastiek	3,2%	900
Propeller	3,2%	900
Zoomers	9,6%	2700

