

Week: 04		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 24-jan		Accent: Duur/techniek			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Maandag t/m donderdag hersteldagen			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 100 bc b- 200 (25 vl 1 arm- 25 srs)- 100 bc b	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> zover mogelijk voor de schouders water pakken	200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Paddles</b> idem plus hoge elleboog plaatsen	200
	4 x 50 bc 'perfect' zwemmen	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> maximale focus op perfecte uitvoering	200
K1	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	200 ws	Z1	r. 20"		200
	100 bc b	Z1	r. 20"		100
	200 ws	Z1	r. 20"		200
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> zover mogelijk voor de schouders water pakken	200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Paddles</b> idem plus hoge elleboog plaatsen	200
	4 x 50 bc 'perfect' zwemmen	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> maximale focus op perfecte uitvoering	200
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: 04		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 25-jan		Accent: Duur/snelheid + videoanalyse			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: Maandag t/m donderdag hersteldagen			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 100 bc	Z1		<i>Iedereen voor- en zij aanzicht filmen</i>	200
K1	2 x 50 (40/30 bc max hold- 10/20 keus Z1)	Z6	st. 1.45	<i>Met start van de kant, na een goede start gecontroleerd snelheid maken</i>	70
		Z1			30
	2 x 50 (25/15 bc max- 25/35 keus Z1)	Z7	st. 1.45	<i>Met start van de kant en dan ALL OUT</i>	40
		Z1			60
	4 x 200 bc	Z1	r. 20"	<b>Snorkel</b>	800
	4 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
	4 x 75 (25 bc max- 50 keus Z1)	Z7	st. 2.30	<b>Paddles Zoomers</b> vanuit de beenslag de armfrequentie omhoog gooien	100
		Z1			300
	4 x 200 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles Zoomers</b>	800
	4 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal 3800		
Z1	94,5%	3590
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	70
Z7	3,7%	140

Week: 04      Tijdstip:  
 Datum: 26-jan      Accent:  
 Dag: Woensdag      Bijzonderheden: Geen zwemtraining ivm hersteldagen

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 04	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 27-jan	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Maandag t/m donderdag hersteldagen

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl)-200 bc-150 (25 bc b zij- 25 hs)	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	600 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	600
	2 x 300 bc a	Z1	r. 20"		600
	4 x 150 (25 vl- 25 rc- 100 bc)	Z1	r. 15"		600
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel Paddles</b>	600
Uit	2 x 50 (20 bc max- 30 andere slag Z1)	Z7		<i>Met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60

Totaal		3500
Z1	98,9%	3460
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	40

Week: 04	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 28-jan	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: Start HIIT blok (JC/SDW/RD/MK/JVTV/KVTV/HM)

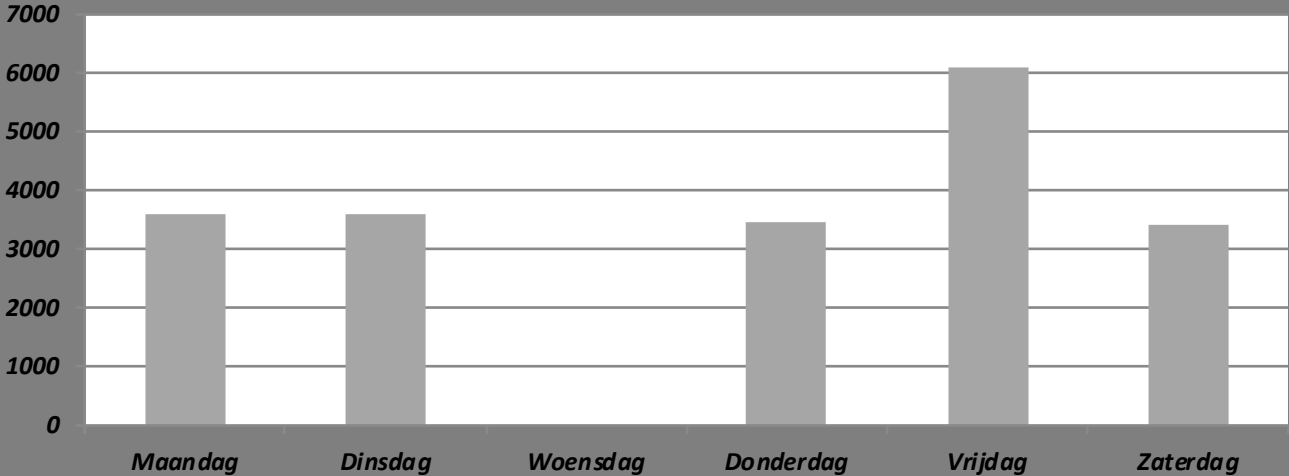
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a) 400 individuele invulling	Z1 Z1		Aandachtspunten uit de videoanalyse	400 400
K1	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		800
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		800
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		400
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3300</b>
Z1	51,5%	1700
Z2	24,2%	800
Z3	12,1%	400
Z4	12,1%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 04		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 29-jan		Accent: Mixed			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: HIIT blok (JC/SDW/RD/MK/JVTV/KVTV/HM)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
K1	200 keus	Z1			200
	6 x 25 bc max	Z7	st. 35"	ALL OUT van de eerste, repeated sprints!!	150
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	400 (175 bc- 25 rc)	Z1			400
	6 x 25 (20 bc max- 5 bc Z1)	Z7	st. 30"	ALL OUT van de eerste, repeated sprints!!	120
		Z1			30
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	400 (175 bc- 25 rc)	Z1			400
	8 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 30"	ALL OUT van de eerste, repeated sprints!!	120
		Z1			80
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	400 (175 bc- 25 rc)	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

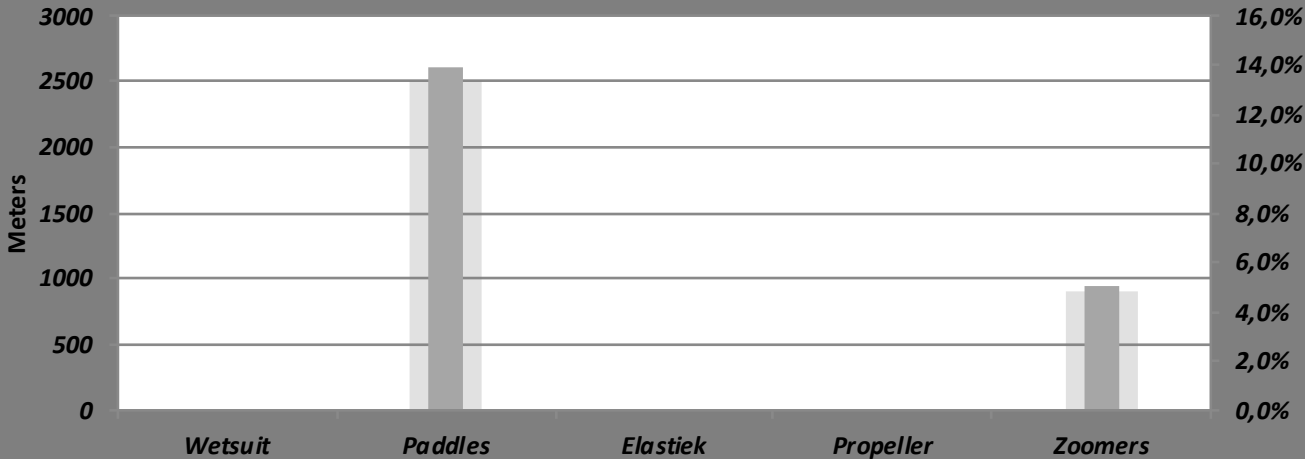
Totaal		3800
Z1	84,5%	3210
Z2	2,6%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	10,3%	390

Trainingsload



Totaal meters		18000	
Z1	86,4%	15560	
Z2	5,0%	900	
Z3	2,2%	400	
Z4	2,2%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,9%	170	
Z7	3,2%	570	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,9%	2500
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	5,0%	900













Week: 0	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 04-jan	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: Start accent blok (GP/LDB/OB/QS)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a)	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	1000 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1000
	1000 bc	Z2	r. 30"		1000
	500 bc a	Z1	r. 30"		500
	500 bc	Z2			500
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3900</b>
Z1	61,5%	2400
Z2	38,5%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 0	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 05-jan	Accent: Mixed
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Accent blok (GP/LDB/OB/QS)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 bc- 25 eigen slag)	Z1			600
	2 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15		50
		Z1			50
	4 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		50
		Z1			50
K1	40 x 100 bc als volgt:		st. 1.25-1.30		
	4 x Z1	Z1			2000
	4 x Z2	Z2			2000
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4900</b>
Z1	57,1%	2800
Z2	41,8%	2050
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0