

Week: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 07-feb	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden: Laatste dag HIIT blok (JC/SDW/RD/MK/JVTV/KVTV/HM)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		Inclusief techniek, versnellingen, verschillende slagen,...	800
K1	5 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		500
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		400
	3 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		300
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		300
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		400
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		200
	5 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		500
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3800
Z1	63,2%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	36,8%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 08-feb	Accent: Herstel/techniek
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	6 x 100 (even = bc - oneven = ws)	Z1	r. 10"		600
	5 x 200 (25 scullen- 175 bc a)	Z1	r. 20"	Snorkel	1000
	4 x 300 (25 bc b li zij- 25 bc b re zij- 250 bc)	Z1	r. 30"	Zoomers bc b zij = 1 arm voor als steunarm- 1 arm plafond	1200
Uit	4 x 25 ss ow	Z1		<i>Zelf voldoende rust nemen zodat je 4 x 25 ow haalt</i>	100

Totaal		3800
Z1	100,0%	3800
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: 06	Tijdstip:
Datum: 09-feb	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: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 10-feb	Accent: Duur/snelheid
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (heen ws- teug ows)- 100 bc b- 200 bc a	Z1		<i>vl = 1 arm vl</i>	700
	2 x 50 (25 bc b versnelling- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.20		50
		Z1			50
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		50
		Z1			50
K1	4 x 300 bc	Z1	r. 20"	Paddles Zoomers	1200
	4 x 75 (15/20/20/25 bc max- overige keus Z1)	Z7	st. 1.45	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			220
	4 x 200 bc a	Z1	r. 15"		800
	4 x 75 (15/20/20/25 bc max- overige keus Z1)	Z7	st. 1.45	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			220
	4 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	r. 10"		400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4000
Z1	93,5%	3740
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	4,0%	160

Week: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 11-feb	Accent: Lactaattest
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

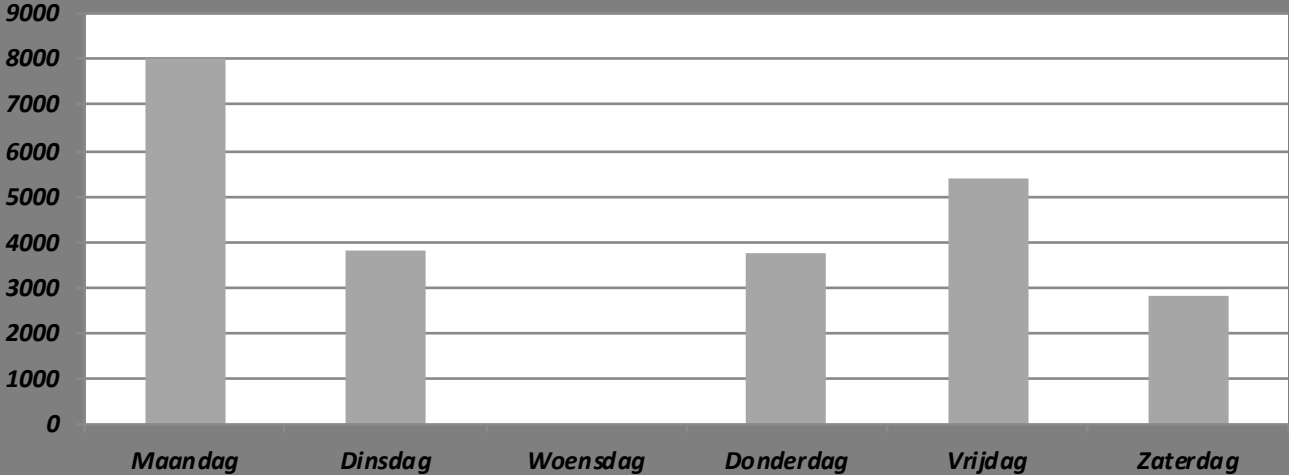
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 hs- 100 bc b- 150 a	Z1		heeeeel rustig en qua intensiteit lager dan de eerste 400m	400
K1	400 bc easy		st. 8'		400
	400 bc steady		st. 8'		400
	400 bc hard		st. 8'		400
	400 bc all-out				400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		2200
Z1	45,5%	1000
Z2	18,2%	400
Z3	0,0%	0
Z4	18,2%	400
Z5	18,2%	400
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06		Tijdstip:			
Datum: 12-feb		Accent:		Loszwemmen	
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:		Reisdag stage Aguilas	
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	300 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	300
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Paddles</i>	100
	300 bc	Z1		<i>Paddles</i>	300
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	2 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		100
	300 bc a	Z1			300
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15-1.20		100
		Z1			100
Uit	100 bc/rc	Z1			100

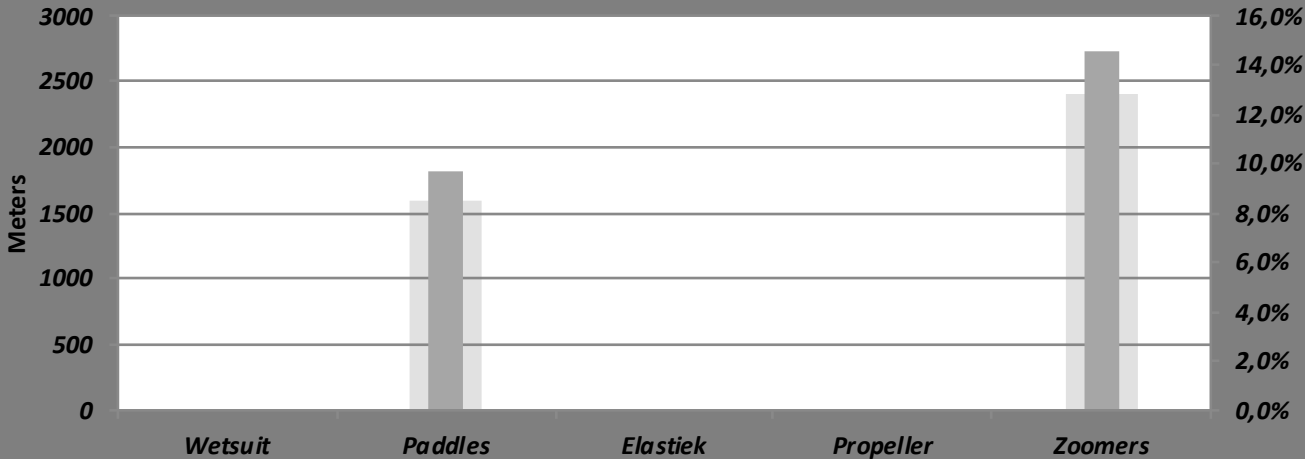
Totaal		2700
Z1	96,3%	2600
Z2	3,7%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		16500	
Z1	82,1%	13540	
Z2	3,0%	500	
Z3	0,0%	0	
Z4	10,9%	1800	
Z5	2,4%	400	
Z6	0,6%	100	
Z7	1,0%	160	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	9,7%	1600	
Elastiek	0,0%	0	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	14,5%	2400	



Week: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 07-feb	Accent: Duur (Z1/Z2)
Dag: Maandag	Bijzonderheden: Laatste dag accent blok (GP/LDB/OB)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		<i>Inclusief techniek, versnellingen, verschillende slagen,...</i>	800
K1	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.05		800
	1 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.05		200
	3 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.05		600
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.05		400
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.05		400
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.05		600
	1 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.05		200
	4 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.05		800
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	60,0%	3000
Z2	40,0%	2000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0