

Week: 08 Tijdstip:
 Datum: 21-feb Accent: Duur
 Dag: Maandag Bijzonderheden: 60' zwemtraining

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400
K1	1000 (25 bc max- 975 bc Z1)	Z7	r. 60"		25
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	975
	1000 (50 bc max hold- 950 bc Z1)	Z6		<i>Met start vanaf de kant</i>	1000
	500 bc a	Z1			50
	500 bc a	Z1		Snorkel Paddles	950
Uit	100 ws	Z1			500
					100

Totaal		4500
Z1	98,3%	4425
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	0,6%	25

Week: 08 Tijdstip: Datum: 22-feb Accent: Mixed Dag: Dinsdag Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		Inclusief techniek, versnellingen, verschillende slagen,...	800
K1	200 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 3.00	Met start vanaf de kant	200
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.45-3.00	Gevoel tempoduur dus de druk niet volledig laten wegvallen	400
	400 bc a	Z1			400
	2 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 1.40		200
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.45-3.00	Gevoel tempoduur dus de druk niet volledig laten wegvallen	600
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 50"		200
	4 x 200 bc	Z2	st. 2.45-3.00	Gevoel tempoduur dus de druk niet volledig laten wegvallen	800
400 bc a	Z1			400	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4500
Z1	46,7%	2100	
Z2	40,0%	1800	
Z3	0,0%	0	
Z4	13,3%	600	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 08		Tijdstip:			
Datum: 23-feb		Accent:		Duur	
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 b keus- 25 bc- 25 rc)	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1		Aandachtspunten uit de videoanalyse	400
K1	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Deze set zonder extra rust dus snel wisselen naar Paddles of armen	500
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		200
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Paddles	500
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	Paddles	200
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		500
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		200
	5 x 100 bc a	Z2	st. 1.30-1.35		500
	2 x 100 bc a	Z2	st. 1.30-1.35		200
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		500
	2 x 100 bc a	Z2	st. 1.30-1.35		200
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Paddles	500
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	Paddles	200
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		5100
Z1	70,6%	3600
Z2	29,4%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 08		Tijdstip:			
Datum: 24-feb		Accent:		Snelheid	
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 srs)- 200 (25 ss ow- 25 keus)- 100 bc b	Z1			600
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning vasthouden zodat je recht naar de overkant gaat	300
K1	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	Slagfrequentie zo hoog mogelijk opvoeren!	80
	50 bc max hold	Z1			120
		Z6		Met start vanaf de kant, volledig gecontroleerd snelheid maken	50
	4 x 200 bc a	Z1	r. 20"		800
	4 x 75 (25 bc max- 50 keus Z1)	Z7	st. 2.00	Met start vanaf de kant en zo min mogelijk ademen	100
		Z1			200
	50 bc max hold	Z6		Met start vanaf de kant, volledig gecontroleerd snelheid maken	50
	4 x 200 bc	Z1	r. 20"	Paddles Snorkel	800
	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.30	Met start vanaf de kant	100
	4 x 200 bc a	Z1	r. 20"		800
Uit	100 b keus	Z1			100

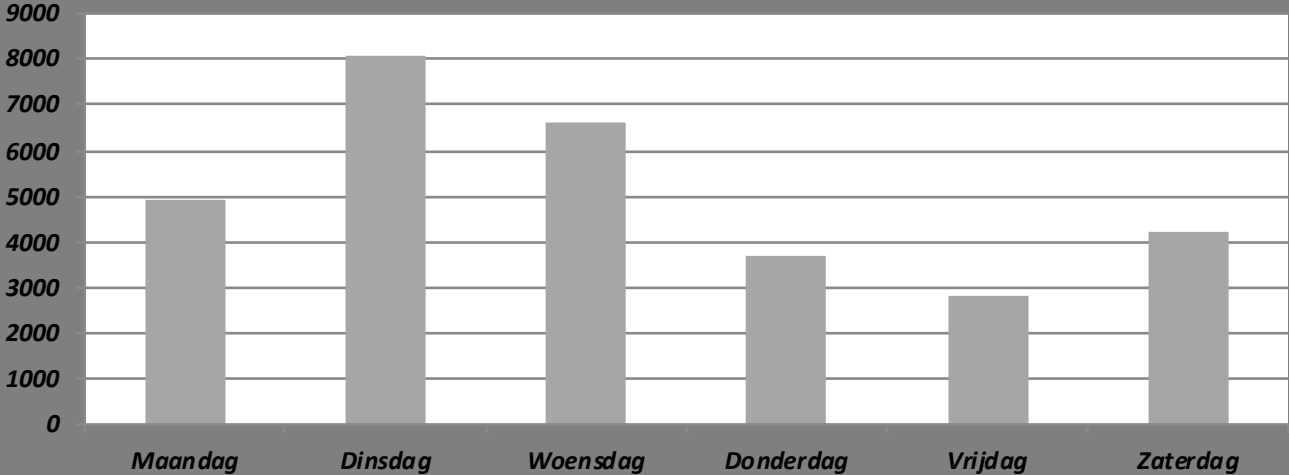
Totaal			4100
Z1	90,7%	3720	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,4%	100	
Z7	6,8%	280	

Week: 08	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 26-feb	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	600 bc a	Z1	r. 60"		600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	500 bc	Z1	r. 45"	<i>Snorkel Paddles</i>	500
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Zoomers</i>	400
	2 x 25 bc b max hold	Z6	st. 40"		50
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	500 bc	Z1	r. 45"	<i>Snorkel Paddles</i>	500
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	600 bc	Z1		<i>Zoomers</i>	600
Uit	100 b keus	Z1			100

Totaal		3750
Z1	96,0%	3600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	150
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24550
Z1	81,6%	20045
Z2	13,4%	3300
Z3	0,0%	0
Z4	2,4%	600
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	300
Z7	1,2%	305

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,1%	3700
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	4,1%	1000

