

Week: 09		Tijdstip:			
Datum: 28-feb		Accent:		Duur	
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Geen groepstraining ivm carnaval dus individueel regelen			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc/srs)- 200 (25 bc- andere slag) 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>Aandachtspunten uit de videoanalyse</i>	400 400
K1	2 x 25 bc "makkelijk hard"	Z6	st. 45"	<i>gecontroleerd sneleid maken</i>	50
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	3 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.10		600
	2 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10		400
	200 ws	Z1			200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	2 x 300 bc a	Z1	r. 30"		600
	2 x 200 bc	Z1	r. 20"		400
	200 ws	Z1			200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5000
Z1	98,0%	4900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	1,0%	50



Week: 09		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 02-mrt		Accent: Duur/snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
K1	3 x 50 (25 bc b max- 25 bc b Z1)	Z7	st. 1.30		75
		Z1			75
	3 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	Slagfrequentie zo hoog mogelijk opvoeren	75
		Z1			75
	3 x 300 bc/bc a- 100 ws	Z1	r. 20"	Zelf hele slag en armen afwisselen	1000
	4 x 50 bc opbouwend	Z6	st. 2.30	Eerste twee gecontroleerd de druk opbouwen, dan twee keer ALL OUT.	100
		Z7		Alles met start vanaf de kant!	100
	3 x 300 bc/bc a- 100 ws	Z1	r. 20"	Zelf hele slag en armen afwisselen	1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	100 bc "makkelijk hard"	Z4		Met start vanaf de kant, ontspannen hard zwemmen	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3400
Z1	85,3%	2900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	2,9%	100
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	8,8%	300

Week: 09		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 03-mrt		Accent: Mixed/lactaattest			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Lactaattest voor atleten die deze nog niet gedaan hebben.			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus 6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1 Z1	r. 5"	<i>Inzwemmen atleten lactaattest = 150 hs- 100 bc b- 150 a</i>	800 300
K1	<b>Atleten lactaattest</b> 400 bc easy 400 bc steady 400 bc hard 400 bc all-out		st. 8' st. 8' st. 8'		
	<b>Overige atleten</b> 5 x 400 bc opbouwend (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3- 2 x Z4)	Z1 Z2 Z3 Z4	st. 5.30-5.45		400 400 400 800
Uit	200 keus	Z1			200

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

Week: 09      Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur  
 Datum: 04-mrt      Accent: Herstel/techniek  
 Dag: Vrijdag      Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 andere slag)	Z1			300
	4 x 50 (25 ss ow- 25 srs)	Z1	r. 15"		200
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	150 bc	Z1		<i>Snorkel focus op catchfase</i>	150
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	150 bc	Z1		<i>Snorkel focus op catchfase</i>	150
	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	<i>Zoomers Paddles focus op technisch goed zwemmen</i>	800
	4 x 150 bc	Z1	r. 15"	<i>Zoomers</i>	600
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"		400
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	150 bc	Z1		<i>Snorkel focus op catchfase</i>	150
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
150 bc	Z1		<i>Snorkel focus op catchfase</i>	150	
Uit	100 bc b	Z1			100

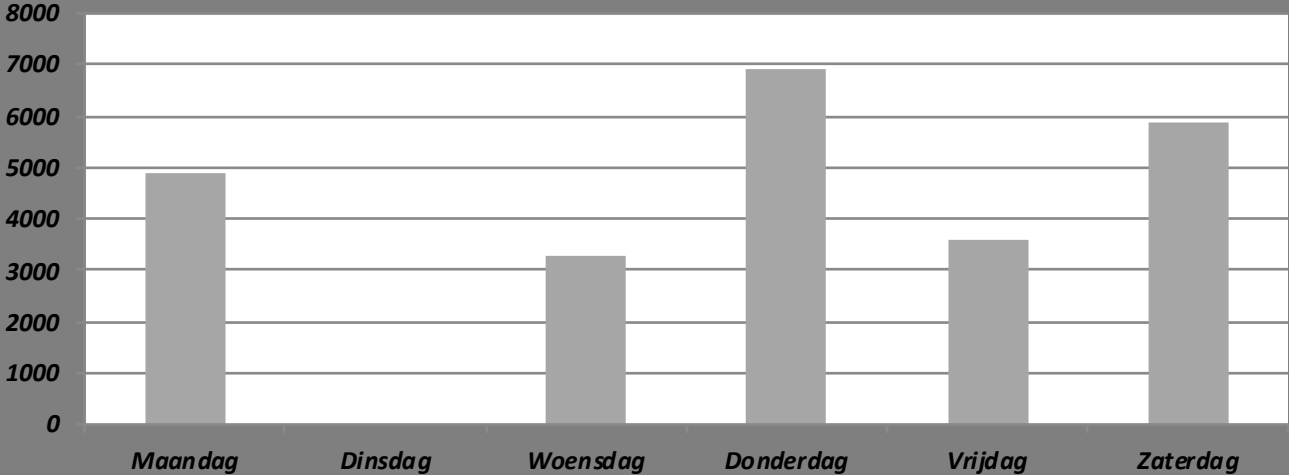
Totaal		3600
Z1	100,0%	3600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 09	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 05-mrt	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	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	1000 bc a	Z1	r. 30"		1000
	1000 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1000
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	1000 bc	Z1	r. 30"		1000
	1000 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1000
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 60"		100
		Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>5600</b>
Z1	91,1%	5100
Z2	7,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	100
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		20900	
Z1	87,1%	18200	
Z2	3,8%	800	
Z3	1,9%	400	
Z4	4,3%	900	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,2%	250	
Z7	1,7%	350	

% van totale omvang   meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	21,1%	4400	
Elastiek	1,9%	400	
Propeller	0,0%	0	
Zoomers	6,7%	1400	

