

Week: 12	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 21-mrt	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden: Wetsuit tijdens 1ste deel van de training.

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	500
	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 bc gestrekte doorhaal- 25 bc)	Z1	r. 5"	Wetsuit Snorkel aandachtspunt ligt op hoge elleboog plaatsen	400
K1	5 x 500 bc (oneven = Paddles / even = hs)	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	1500
	4 x 100 (50 bc "makkelijk hard"- 25 rc- 25 bc Z1)	Z1		Wetsuit	1000
		Z4	st. 2.15	Wetsuit Telkens met start vanaf de kant	200
		Z1		Wetsuit	200
				Atleten CC Quarteira gaan door naar uitzwemmen	
K2	5 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.00		1200
	2 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7		Met start vanaf de kant	50
		Z1			50
Uit	100 bc b	Z1			100
<i>Totaal atleten Quarteira = 3900m</i>					

Totaal		5200
Z1	95,2%	4950
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	3,8%	200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 12		Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur			
Datum: 22-mrt		Accent: Mixed			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35	***Atleten CC Quarteira gaan na Z3 door naar uitzwemmen***	400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		400
	Uit	100 keus	Z1		

Totaal atleten Quarteira = 3800m

Totaal			4600
Z1	47,8%	2200	
Z2	26,1%	1200	
Z3	17,4%	800	
Z4	8,7%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 12		Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur			
Datum: 23-mrt		Accent: Duur/snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen om en om scullen, recht naar de overkant	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen tegelijk scullen met glijfase, lichaamsspanning	100
	2 x 25 bc versnelling	Z6	st. 40"	Snorkel	50
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	2 x 25 bc versnelling	Z6	st. 40"		50
K1	400 bc- 300 bc a- 200 bc- 100 bc a	Z1	r. 10"	Paddles	1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max	Z7		Met start vanaf de kant	50
	400 bc a- 300 bc- 200 bc a- 100 bc	Z1	r. 10"		1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max	Z7		Met start vanaf de kant	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			3500
Z1	91,4%	3200	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,9%	100	
Z7	5,7%	200	

Week: 12	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 24-mrt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus incl techniek, watergevoel, sprints,..	Z1			800
K1	4 x 400 bc opbouwend	Z1	st. 5.30-5.40		400
		Z2			400
		Z3			400
		Z4			400
		Z4	st. 2.45-2.50	<i>Tijd van de laatste 400m : 2 = doeltijd</i>	400
	2 x 200 bc	Z4	st. 1.25-1.30	<i>Tijd van de 200m : 2 = doeltijd</i>	400
	4 x 100 bc	Z4			400
	1000 bc a	Z1		Snorkel Paddles focus techniek met lange, rustige slagen	1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4300
Z1	53,5%	2300
Z2	9,3%	400
Z3	9,3%	400
Z4	27,9%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 12	Tijdstip:
Datum: 25-mrt	Accent:
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: Geen zwemtraining

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

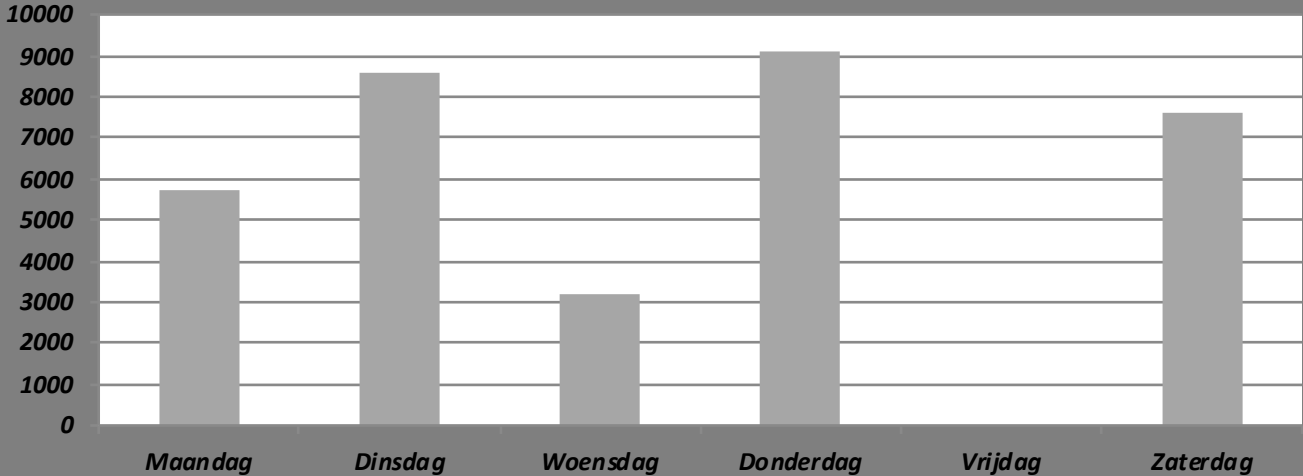
Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 12	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 26-mrt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 eigen invulling	Z1			400
K1	3000 bc (1000 Z1- 1000 Z2- 500 Z1- 500 Z2)	Z1	r. 60"	<i>Bc of bc a kun je zelf bepalen</i>	1500
		Z2			1500
	100 ws	Z1			100
	3 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddles Propeller lange krachtige slagen	300
	3 x 100 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller iets meer slagfrequentie in de slag krijgen	300
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5200
Z1	57,7%	3000
Z2	38,5%	2000
Z3	3,8%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		22800	
Z1	68,6%	15650	
Z2	15,8%	3600	
Z3	6,1%	1400	
Z4	7,9%	1800	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	100	
Z7	1,1%	250	

% van totale omvang meters			
Wetsuit	16,7%	3800	
Paddles	18,0%	4100	
Elastiek	1,8%	400	
Propeller	2,6%	600	
Zoomers	0,0%	0	

