

Week: 20	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 16-mei	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden: Wetsuit

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1		Wetsuit	500
K1	2000 bc	Z2	r. 60"	Wetsuit <i>Lekker doorzwemmen zonder intensiteit te veel op laten lopen</i>	2000
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	800
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 2.00	Wetsuit <i>Met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
K2	2 x 400 bc 5 x 200 bc a	Z1	r. 30"	Zoomers	800
		Z1	st. 2.55-3.05	Snorkel	1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5300
Z1	61,3%	3250
Z2	37,7%	2000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 20	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 17-mei	Accent: mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		Focus op eigen technische aandachtspunten	400
K1	3 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.00		600
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.00		600
	3 x 200 bc	Z3	st. 2.50-3.00		600
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.00		400
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.00		400
	2 x 200 bc	Z3	st. 2.50-3.00		400
	1 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.00		200
	1 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.00		200
	1 x 200 bc	Z3			200
	Uit	100 keus	Z1		

Totaal		4600
Z1	47,8%	2200
Z2	26,1%	1200
Z3	26,1%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 20	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 18-mei	Accent: Duur/sprints
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc/rc- 300 (50 a- 25 b keus)- 200 ws	Z1			700
K1	4 x 150	Z1	r. 30"		400
	(25 bc b max hold- 25 bc b Z1- 25 bc b max- 25 bc b Z1- 50 bc a)	Z6			100
		Z7			100
	500 bc	Z1	r. 30"		500
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	6 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1)	Z7	st. 2.30	<i>Met start vanaf de kant</i>	150
	Z1			450	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3200
Z1	89,1%	2850
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	100
Z7	7,8%	250

Week: 20	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 19-mei	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		<i>Inzwemmen gebruiken en invullen zodat je klaar bent voor K1!</i>	800
K1	200 bc "makkelijk" hard	Z4	st. 2.45	<i>Met start vanaf de kant</i>	200
	400 bc "Tempoduur+"	Z3		<i>De druk erop houden dus frequentie hoog houden en 'draaien'</i>	400
	100 rc/srs- 400 bc a- 100 ws- 400 bc	Z1			1000
	10 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		1000
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3500
Z1	54,3%	1900
Z2	0,0%	0
Z3	11,4%	400
Z4	34,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 20	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 20-mei	Accent: Techniek/herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 ss) 8 x 25 ss ow	Z1 Z1		Ontspannen zwemmen, voldoende rust nemen om 25m ow te zwemmen	600 200
K1	3 x 100 (25 bc b li zij- 25 bc- 25 bc re zij- 25 bc)	Z1	r. 10"	bc b zij = 1 arm plafond- 1 arm voor om te steunen	300
	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel focus op de catch	200
	3 x 100 (25 bc b li zij- 25 bc- 25 bc re zij- 25 bc)	Z1		bc b zij = 1 arm heup- 1 arm voor X per baan zij wisselen door een slag	300
	12 x 50 bc	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles Ontspannen zwemmen met perfecte catch	600
Uit	200 keus	Z1			200

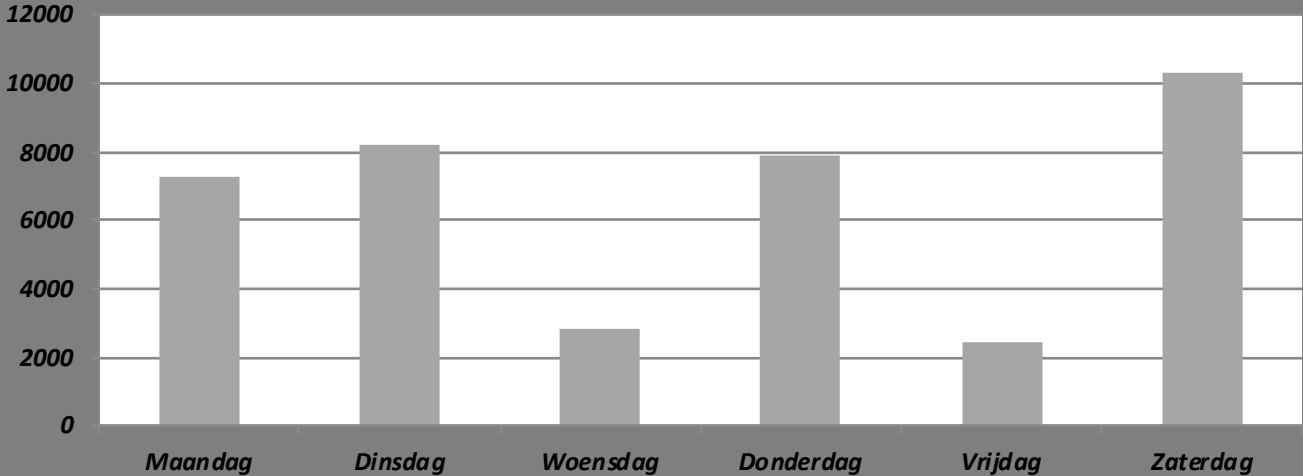
Totaal		2400
Z1	100,0%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 20	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 21-mei	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1		<i>Focus op eigen technische aandachtspunten</i>	400
K1	3 Sets				
	6 x 50 bc	Z2	r. 10"	Paddles Propeller Accent op lange, krachtige slagen	900
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek accent op ritme en armfrequentie	1200
	2 x 100 bc "makkelijk hard"	Z4	st. 2.00	<i>Met start vanaf de kant, technisch perfect snelheid maken</i>	600
	500 bc a	Z1		Snorkel	1500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5200
Z1	48,1%	2500
Z2	17,3%	900
Z3	23,1%	1200
Z4	11,5%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Trainingsload



Totaal meters		24200	
Z1	62,4%	15100	
Z2	16,9%	4100	
Z3	11,6%	2800	
Z4	7,4%	1800	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	100	
Z7	1,2%	300	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	11,8%	2850
Paddles	11,2%	2700
Elastiek	5,0%	1200
Propeller	3,7%	900
Zoomers	3,3%	800

