

Week: 09

Tijdstip:

Datum: 23-feb

Plaats: Vera

Dag: Maandag

Bijzonderheden: Trainingsstage



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	6 x 150 bc	Z1	st. 2.05-2.30	<b>Paddles</b>	900
	1000 als volgt: (50 bc-25 rc-100 bc-25 rc-150 bc-25 rc-200 bc-25 rc-150 bc/50 bc-25 rc-25 ow)	Z1			1000
	5 x 200 (25 hondjes kort- 75 bc- 25 hondjes lang- 75 bc)	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b>	1000
	600 als volgt: (50 bc-25 rc-100 bc-25 rc-150 bc-25 rc-200 bc-25 rc)	Z1			600
K2	400 (25 bc b zij- 25 rc b- 50 bc)	Z1			400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	100,0%	5000
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:

Datum: 24-feb

Plaats: Vera

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: Trainingsstage



	Opricht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 100 (25 bc b zij- 25 rc b)- 200 a- 100 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			600
K1	4 x 50 (25 waterpolo bc Z6- 25 rc Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.10		100
		<b>Z1</b>			100
	600 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	600
	4 x 50 bc opbouwend	<b>Z6</b>	st. 1.30	<i>iedere 50m iets harder en de laatste voluit!</i>	150
		<b>Z7</b>			50
	4 x 250 (200 bc- 50 andere slag)	<b>Z1</b>	r. 10"		1000
	<b>Z6</b>	st. 40"	<i>iedere 25m iets harder en de laatste voluit!</i>	100	
	<b>Z7</b>				
	12 x 100 bc (1 x hs- 1 x a- 1 x b)	<b>Z1</b>	r. 5"		1200
	200 bc max	<b>Z7</b>			200
Uit	400 keus	<b>Z1</b>			400

Totaal		4500
Z1	86,7%	3900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,8%	350
Z7	5,6%	250

Week: 09

Tijdstip:

Datum: 26-feb

Plaats: Vera

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: Trainingsstage



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 keus	<b>Z1</b>			1000
K1	8 x 50 (50 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	evt. <i>Snorkel</i>	400
K2	3 (10 x 100 bc)	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35		1000
		<b>Z2</b>	st. 1.25-1.30		1000
		<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		1000
Uit	200 hs/a- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			400

Totaal		4800
Z1	58,3%	2800
Z2	20,8%	1000
Z3	20,8%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 09

Datum: 27-feb

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Plaats: Vera

Bijzonderheden: Trainingsstage



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 50 rc- 100 bc- 100 ws- 100 bc a- 50 bc b- 100 bc a- 50 bc b- 50 rc b	<b>Z1</b>			700
K1	<b>4 Sets</b> 2 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase/doorhaal- 25 bc a) 1000 bc	<b>Z1</b>	r. 5"		400
		<b>Z1</b>	r. 30"	1ste= <b>Snorkel</b> - 2de= hs- 3de= a- 4de= hs	4000
Uit	200 (25 b keus zonder plank- 25 hs keus)	<b>Z1</b>			200

Totaal		5300
Z1	100,0%	5300
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:

Datum: 28-feb

Plaats: Vera

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Trainingsstage



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 Keus	Z1			800
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 bc) 200 bc a	Z1	r. 20"		200
K2	6 x 400 bc	Z1			400
		Z3	st. 5.30-6.00	<i>opbouwend 5" per 400m</i>	1200
		Z4			1200
Uit	400 keus	Z1			400

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

Week: 09

Tijdstip:

Datum: 01-mrt

Plaats: Vera

Dag: Zondag

Bijzonderheden: Trainingsstage



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	600 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	600
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc dubbele tikoefening)	Z1	r. 5"		200
	500 bc	Z1	r. 20"	<i>Paddles</i>	500
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 5"		200
	400 bc a	Z1	r. 20"		400
	2 x 50 (25 bc b zij- 25 bc 3dubbele tikoefening)	Z1	r. 5"		100
	300 bc a	Z1	r. 20"		300
	2 x 50 (25 bc b zij- 25 vl b rug)	Z1	r. 5"		100
	200 ws	Z1			200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3200
Z1	100,0%	3200
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**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		27400
Z1	81,8%	22400
Z2	3,6%	1000
Z3	8,0%	2200
Z4	4,4%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	350
Z7	0,9%	250