

Week: 10

Tijdstip:

Datum: 07-mrt

Plaats: Vera

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 dolfijnen- 25 vl)- 3 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
	2 (100 ws- 50 b zonder plank- 25 vl)- 3 x 50 (25 scull oef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles/pullboy/elastiek	1000
	4 x 25 bc (1 x max hold- 1 x Z1)	Z6	st. 40"		50
		Z1			50
	1500 bc (200 Z1- 50 Z2- 50 Z3)	Z1	r. 60"		1000
		Z2			250
		Z3			250
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles/pullboy/elastiek	1000
	4 x 25 bc (1 x max- 1 x Z1)	Z7	st. 40"		50
		Z1			50
	500 bc (200 Z1- 25 Z2- 25 Z3)	Z1			400
		Z2			50
		Z3			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5300
Z1	86,8%	4600
Z2	5,7%	300
Z3	5,7%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,9%	50

Week: 10

Tijdstip:

Datum: 08-mrt

Plaats:

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

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

Week: 10

Datum: 09-mrt

Dag: Woensdag

Tijdstip:

Plaats: Vera

Bijzonderheden: **Openwater / wetsuit**



Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
3,0 km openwater	Z1			3000

Totaal		3000
Z1	100,0%	3000
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: 10

Tijdstip:

Datum: 10-mrt

Plaats: Vera

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Openwater / wetsuit**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	2,5 km openwater	Z1			2500

Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
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: 10

Tijdstip:

Datum: 11-mrt


Plaats: Vera

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 keus	Z1			1000
K1	2 Sets				
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 bc)	Z1	r. 20"		200
	200 bc a	Z1			400
K2	6 x 400 bc	Z3	st. 5.30-6.00	<i>opbouwend 5" per 400m</i>	1200
		Z4			1200
Uit	400 keus	Z1			400

Totaal		4800
Z1	50,0%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	25,0%	1200
Z4	25,0%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 10		Tijdstip:			
Datum: 12-mrt		Plaats: Vera			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: Trainingsstage Spanje			
					
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (500 SPIKS + 3 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a))	Z1	r. 5"		1300
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.05-2.20	Paddles	900
	8 x 25 (1 x bc b zij- 1 x rc b)	Z1	st. 40"-45"		200
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		1200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
	6 x 100 (1 x bc- 1 x ws)	Z1	r. 10"		600
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5200
Z1	84,6%	4400
Z2	15,4%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 10

Overzicht

Totaal meters		20800	
"duurtypes"			
Z1	81,3%	16900	
Z2	5,3%	1100	
Z3	7,2%	1500	
Z4	5,8%	1200	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,2%	50	
Z7	0,2%	50	

Totaal meters		20800	
"snelheidstypes"			
Z1	81,3%	16900	
Z2	5,3%	1100	
Z3	7,2%	1500	
Z4	5,8%	1200	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,2%	50	
Z7	0,2%	50	

Week: 10

Datum: 08-mrt

Dag: Dinsdag

Tijdstip:

Plaats:

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

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

Week: 10		Tijdstip:			
Datum: 10-mrt		Plaats: Vera			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Openwater / wetsuit			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	2,5 km openwater	Z1			2500



Totaal	2500
---------------	-------------

Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0