

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-jun

Accent: Rustige duurtraining

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)- 500 SPIKS	Z1			1400
K1	500 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	500
	400 bc	Z1	r. 45"		400
	300 ws	Z1	r. 30"		300
	200 bc a	Z1	r. 20"		200
	100 bc	Z1			100
	8 x 75 (25 bc b max hold- 25 bc b Z1- 25 bc a Z1)	Z6 Z1	r. 15"		200 400
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3700
Z1	94,6%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,4%	200
Z7	0,0%	0

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-jun

Accent: Mixed/fysiek contact/wetsuit

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Wetsuit buitenbad (40 meter)**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 (2 banen bc- 1 baan rc- 1 baan bc- 1 baan dolfijnen)	Z1		20 banen	800
K1	2 Sets				
	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	Z7	r. 15"		80
		Z1			80
	5 rondes rechtsom (5 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	Z7	r. 15"		160
	Z1			160	
	5 rondes linksom (5 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	Z7		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	120
Uit	200 keus	Z1		5 banen	200

Totaal		4000
Z1	91,0%	3640
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	9,0%	360

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-jun

Accent: Duurtraining

Dag: Woensdag


Bijzonderheden:




	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 25 dolfijnen- 100 ws- 25 bc a:vl b- 100 bc- 25 rc a:ss b)	Z1			750
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	6/8 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.30	Snorkel atleten die race hebben = 6 x 150	1200
	6/8 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles atleten die race hebben = 6 x 100	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek atleten die race hebben gaan hierna uitzwemmen	200
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10	Snorkel	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		800
Uit	100 keus	Z1			100

Atleten Weert/Leeds totaal = 3150m

Totaal		5450
Z1	89,0%	4850
Z2	7,3%	400
Z3	3,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 23			Tijdstip: 07.00 - 08.45		 <small>nationaal topsport centrum TRIATHLON</small>
Datum: 09-jun			Accent:		
Dag: Donderdag			Bijzonderheden:		
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets				
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel hoge elleboog plaatsen</i>	200
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 bc)	Z6	st. 1.00	<i>Snorkel</i>	100
		Z1			100
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1		<i>Snorkel hoge elleboog plaatsen</i>	200
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	400
K2	Atleten Weert/Leeds				
	6 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"	300m	
	100 rc/ss- 200 bc a- 100 bc b	Z1		400m	
	6 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"	300m	
	Overige atleten				
2 sets					
100 bc	Z5	st. 1.30-1.40	<i>met start vanaf de kant</i>	200	
3 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.40		600	
500 hs/a keus	Z1			1000	
Uit	100 keus	Z1			100
				Atleten Weert/Leeds totaal = 2900m	

Totaal		3700
Z1	75,7%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	16,2%	600
Z5	5,4%	200
Z6	2,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 23		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 10-jun		Accent: Rustige duur (lange blokken)			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden: Atleten die racen is loszwemmen, overige 6,6km!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1500 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1500
	1500 (25 bc max- 275 bc Z1)	Z7	r. 60"		125
		Z1			1375
	1500 (200 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 60"		1500
	1500 (25 bc max- 125 bc- 25 rc- 50 bc- 25 ss)	Z7			125
		Z1		1375	
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		6600
Z1	96,2%	6350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,8%	250

Week: 23

Datum: 11-jun

Dag: Zaterdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Geen openwatertraining ivm WTS Leeds/ITU Weert**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

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

Week: 23

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		23450
Z1	90,1%	21140
Z2	1,7%	400
Z3	0,9%	200
Z4	2,6%	600
Z5	0,9%	200
Z6	1,3%	300
Z7	2,6%	610