

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-jun

Accent: Rustige duurtraining (evt loszwemmen na race in Weert)

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel zover mogelijk water pakken	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel snelle catchfase	100
	200 bc	Z1		Snorkel	200
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"		100
	200 bc	Z1			200
	2 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	r. 10"		50
		Z1			50
K2	3 x 600 bc	Z1	r. 30"	1ste 600 = bc a Paddles 2de 600 = bc 3de 600 = bc a Snorkel	1800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3400
Z1	98,5%	3350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	50
Z7	0,0%	0

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-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 scullen hondjes kort- 20 bc Z1)	Z1	r. 5"		160
	4 rondens rechtsom (4 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	960
	2 x 40 (20 hondjes lang- 20 bc Z1)	Z1	r. 5"		160
	4 rondens linksom (4 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	960
Uit	200 keus	Z1		5 banen	200

Totaal		3240
Z1	100,0%	3240
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: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-jun

Accent: Rustige duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (100 hs- 100 a- 50 b keus)	Z1			1000
K1	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	6 x 200 bc	Z1	st. 2.55- 3.15		1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	4 x 300 (250 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 20"		1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5200
Z1	82,7%	4300
Z2	17,3%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-jun

Accent: Treshold

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1			500
	8 x 25 bc b	Z3	st. 40"		200
	300 hs/a keus	Z1			300
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		100
	100 rc	Z1			100
	2 x 25 bc b max	Z7	st. 40"		50
	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl)	Z1			250
K1	2 Sets				
	4 x 50 bc	Z5	st. 50"-55"		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.40		800
	500 hs/a keus	Z1			1000
Uit	4 x 50 (25 bc b zij- 25 hs keus)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3900
Z1	60,3%	2350
Z2	0,0%	0
Z3	5,1%	200
Z4	20,5%	800
Z5	10,3%	400
Z6	2,6%	100
Z7	1,3%	50

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-jun

Accent: Rustige duur (lange blokken)

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 (25 sculloefening- 75 bc a)	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	1500 (125 bc- 25 andere slag)	Z1	r. 60"		1500
	1000 (75 bc a- 25 bc b)	Z1	r. 60"		1000
	1500 bc a	Z1	r. 60"		1500
	1000 (25 bc max hold- 175 bc Z1)	Z6			125
		Z1			875
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		6600
Z1	98,1%	6475
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	125
Z7	0,0%	0

Week: 24

Tijdstip: 10.00 - 11.00 uur

Datum: 18-jun

Accent: Mixed/openwater/wetsuit

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Incl regiotraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	~ 1500 bc	Z1			1500
	~ 1000 bc	Z2			1000
	~ 250 bc	Z3			250
	~ 250 bc	Z4			250
	~ 100 bc	Z6			100
	~ 100 bc	Z7			100

Totaal		3200
Z1	46,9%	1500
Z2	31,3%	1000
Z3	7,8%	250
Z4	7,8%	250
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	100
Z7	3,1%	100

Week: 24

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		25540
Z1	83,1%	21215
Z2	7,4%	1900
Z3	1,8%	450
Z4	4,1%	1050
Z5	1,6%	400
Z6	1,5%	375
Z7	0,6%	150