

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-jun

Accent: Duurtraining

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws- 100 bc- 100 ws	<b>Z1</b>			700
K1	8 x 25 bc b (12,5 max- 12,5 Z1)	<b>Z7</b>	st. 40"		100
		<b>Z1</b>			100
	8 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	5 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.15	<b>Elastiek/pullboy</b>	1000
	5 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 2.50-3.10	<b>Paddles</b>	1000
	4 x 100 bc a	<b>Z2</b>	st. 1.40-1.50	<b>Elastiek Atleten EK Chateroux gaan hierna uitzwemmen</b>	400
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.15	<b>Elastiek/pullboy</b>	800
	4 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 2.50-3.10	<b>Paddles</b>	800
Uit	200 (25 rc- 25 dolfijnen)	<b>Z1</b>			200
				<i>Atleten EK Chateroux = 3900m</i>	

Totaal		5500
Z1	83,6%	4600
Z2	7,3%	400
Z3	7,3%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,8%	100

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-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)	<b>Z1</b>		20 banen	800
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"		80
		<b>Z1</b>			80
	5 rondes rechtsom (5 x 120m)	<b>Z1</b>		<i>Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan</i>	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"		160
		<b>Z1</b>			160
	5 rondes linksom (5 x 120m)	<b>Z1</b>		<i>Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan</i>	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	<b>Z7</b>		<i>Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan</i>	120
Uit	200 keus	<b>Z1</b>		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: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-jun

Accent: Duurtraining/techniek catchfase

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>zover mogelijk water pakken</i>	100
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	100
	2 x 50 (25 waterpolo bc a: vl b- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	100
	200 bc	<b>Z1</b>			200
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	100
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	100
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	100
	2 x 50 (25 waterpolo bc a: vl b- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	100
K1	1500 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b> Atleten EK Chateroux slaan 1500 bc over	1500
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	8 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Elastiek/pullboy</b>	800
	1000 bc	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b> Atleten EK Chateroux slaan 1000 bc over	1000
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.15		100
		<b>Z1</b>			100
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200
				Atleten EK Chateroux = 2900m	

Totaal		5400
Z1	94,4%	5100
Z2	3,7%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-jun

Accent: Treshold

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
	4 x 75 (25 bc max hold- 50 hs keus Z1)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		<b>Z1</b>			200
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		300
K1	<b>EK Chateroux 2 Sets</b>				
	1 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 45"-50"	<i>met start vanaf de kant</i>	
	5 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"-50"		
	300 bc a	<b>Z1</b>			
	<b>Overige 2 Sets</b>				
	400 bc	<b>Z4</b>	st. 5.30-6.00	<i>met start vanaf de kant</i>	800
	400 bc	<b>Z3</b>			800
	300 bc a- 2 x 100 ws- 100 bc b	<b>Z1</b>	r. 15"		1200
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100
				<i>Atleten EK Chateroux = 2600m</i>	

Totaal		4300
Z1	60,5%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	18,6%	800
Z4	18,6%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-jun

Accent:

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl)	Z1			250
	4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)	Z1			250
	8 x 25 bc b (12,5 max- 12,5 Z1)	Z7	st. 40"		100
		Z1			100
K1	3 x 600 bc	Z1	r. 30"	1ste = <b>Snorkel</b> - 2de = <b>Paddles</b> - 3de = <b>hs</b>	1800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	6 x 300 bc a	Z1	st. 4.25-4.45		1800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	3 x 400 (1 x bc a- 1 x ws- 1 x bc)	Z1	r. 30"		1200
Uit	4 x 50 (25 bc b Z3- 25 bc a Z1)	Z3	r. 15"		100
		Z1			100

Totaal		6700
Z1	85,1%	5700
Z2	11,9%	800
Z3	1,5%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,5%	100

Week: 25

Tijdstip:

Datum: 25-jun

Accent:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	~ 1500 bc	<b>Z1</b>			1500
	~ 1000 bc	<b>Z2</b>			1000
	~ 250 bc	<b>Z3</b>			250
	~ 250 bc	<b>Z4</b>			250
	~ 100 bc	<b>Z6</b>			100
	~ 100 bc	<b>Z7</b>			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: 25**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		29100
Z1	79,5%	23140
Z2	8,2%	2400
Z3	5,3%	1550
Z4	3,6%	1050
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	300
Z7	2,3%	660