

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-aug

Accent: Duur/herstel

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|--|-----------|------------|---------------------------|-----------|
| Inz | 200 bc- 2 x 100 ws- 200 bc a | Z1 | | | 600 |
| | 2 Sets | | | | |
| | 2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc) | Z1 | r. 5" | <i>snelle catchfase</i> | 200 |
| | 2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc) | Z1 | r. 5" | <i>snelle catchfase</i> | 200 |
| | 100 hs keus | Z1 | | | 200 |
| K1 | 2 Sets | | | | |
| | 4 x 100 bc a | Z1 | r. 10" | Snorkel | 800 |
| | 1 x 100 ws | Z1 | r. 10" | | 200 |
| | 4 x 100 bc | Z1 | r. 10" | | 800 |
| | 4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b) | Z1 | r. 10" | | 400 |
| Uit | 100 dolfijnen | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 3500 |
|--------|--------|------|
| Z1 | 100,0% | 3500 |
| 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: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-aug

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 | 3 x 80 (40 bc max hold- 40 bc Z1) | Z6 | r. 15" | | 120 |
| | | Z1 | | | 120 |
| | 160 hs keus (4 banen) | Z1 | | | 160 |
| | 400 bc max | Z5 | | | 400 |
| | 240 hs keus (6 banen) | Z1 | | | 240 |
| | 4 rondes rechtsom (4 x 120m) | Z1 | | Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan | 480 |
| | 3 x 80 (40 bc max hold- 40 bc Z1) | Z6 | r. 15" | | 120 |
| | | Z1 | | | 120 |
| | 160 hs keus (4 banen) | Z1 | | | 160 |
| | 200 bc max (5 banen) | Z5 | | | 200 |
| 200 hs keus (5 banen) | Z1 | | | 200 | |
| | 4 rondes linksom (4 x 120m) | Z1 | | Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan | 480 |
| Uit | 400 hs | Z1 | | | 400 |

| Totaal | | 4000 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 79,0% | 3160 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 15,0% | 600 |
| Z6 | 6,0% | 240 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-aug

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|--------------------|------|---------------|---------------------------|-----------|
| Inz | 500 SPIKS | Z1 | | | 500 |
| | 4 x 25 bc max hold | Z6 | st. 30" | | 100 |
| | 4 x 25 bc max | Z7 | st. 40" | | 100 |
| K1 | 1000 bc a | Z1 | r. 60" | <i>Snorkel</i> | 1000 |
| | 5 x 200 bc | Z1 | st. 2.50-3.10 | <i>Paddles</i> | 1000 |
| | 1000 bc a | Z1 | r. 60" | | 1000 |
| | 10 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.40 | | 1000 |
| | 8 x 50 bc a | Z3 | st. 50"-55" | <i>Elastiek</i> | 400 |
| Uit | 100 rc- 100 keus | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 5300 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 88,7% | 4700 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 7,5% | 400 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 1,9% | 100 |
| Z7 | 1,9% | 100 |

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-sep

Accent: Treshold/wedstrijdspecifiek

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|---|-----------|---------------|---------------------------|-----------|
| Inz | 800 keus | Z1 | | | 800 |
| | 8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc) | Z1 | r. 5" | | 400 |
| | 4 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1) | Z6 | st. 1.00 | | 100 |
| | | Z1 | | | 100 |
| K1 | 8 x 300 als volgt: | Z1 | st. 4.20-4.40 | | 800 |
| | | Z3 | | | 1000 |
| | 1ste + 5de = 200 bc Z4- 100 bc Z3 | Z4 | | | 600 |
| | 2de + 6de = 200 bc Z3- 100 bc Z1 | | | | |
| | 3de + 7de = 100 bc Z4- 200 bc Z3 | | | | |
| | 4de + 8ste = 300 bc Z1 | | | | |
| Uit | 200 (25 bc b zij- 25 rc b)- 100 dolfijnen | Z1 | | | 300 |

| | |
|---------------|-------------|
| Totaal | 4100 |
|---------------|-------------|

| | | |
|----|-------|------|
| Z1 | 58,5% | 2400 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 24,4% | 1000 |
| Z4 | 14,6% | 600 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 2,4% | 100 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-sep

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|--|-----------|-------------|---------------------------|-----------|
| Inz | 400 hs- 300 a- 200 b keus | Z1 | | | 900 |
| | 8 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-55" | <i>Elastiek</i> | 400 |
| K1 | 2 x 400 bc a | Z1 | r. 30" | | 800 |
| | 600 bc | Z1 | r. 30" | <i>Paddles</i> | 600 |
| | 2 x 300 bc a | Z1 | r. 30" | | 600 |
| | 600 bc | Z1 | r. 30" | <i>Paddles</i> | 600 |
| | 2 x 200 bc a | Z1 | r. 15" | | 400 |
| | 8 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-55" | <i>Elastiek</i> | 400 |
| | 2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1) | Z6 | st. 1.00 | | 50 |
| | | Z1 | | | 50 |
| Uit | 200 keus | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 5000 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 83,0% | 4150 |
| Z2 | 16,0% | 800 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 1,0% | 50 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 35
 Datum: 03-sep
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 10.30 - 11.30 uur
 Accent: Mixed/openwater/wetsuit
 Bijzonderheden: **Incl regiotraining**



| Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----------|-----------|------------|---------------------------|-----------|
| ~ 2500 bc | Z1 | | | 2500 |
| ~ 500 bc | Z4 | | | 500 |
| ~ 100 bc | Z6 | | | 100 |
| ~ 100 bc | Z7 | | | 100 |

| Totaal | | 3200 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 78,1% | 2500 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 15,6% | 500 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 3,1% | 100 |
| Z7 | 3,1% | 100 |

Week: 35

Overzicht

| <i>Totaal meters</i> | | <i>25100</i> |
|----------------------|-------|--------------|
| Z1 | 81,3% | 20410 |
| Z2 | 3,2% | 800 |
| Z3 | 5,6% | 1400 |
| Z4 | 4,4% | 1100 |
| Z5 | 2,4% | 600 |
| Z6 | 2,4% | 590 |
| Z7 | 0,8% | 200 |