


Week: 51		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 19-dec		Accent: Duur			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: <b>Atleten Mescherbergloop = 4000m/overige = 5800m</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	6 x 25 bc	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	150
	200 bc	<b>Z1</b>		<i>Snorkel</i>	200
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	6 x 25 bc	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	150
K1	4/8 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<i>Atleten Mescherbergloop = 4/6/8 x 200/150/100 Paddles</i>	1600
	6/10 x 150 bc	<b>Z1</b>	st. 2.15-2.30		1500
	8/12 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		1200
Uit	200 b keus	<b>Z1</b>			200

<b>Totaal</b>		<b>5800</b>
Z1	100,0%	5800
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: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-dec

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 100 bc fartlek- 300 keus- 100 bc b fartlek	<b>Z1</b>			800
		<b>Z6</b>			100
K1	6 x 50 (15 waterpolo bc max- 35 bc Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.15	<b>Octopus start los van de kant</b>	90
		<b>Z1</b>			210
	3 x 100 bc	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Octopus Paddles</b>	300
	3 x 100 bc	<b>Z2</b>	r. 15"	<b>Octopus Paddles</b>	300
	3 x 100 bc	<b>Z3</b>	r. 20"	<b>Octopus Paddles</b>	300
	500 bc a- 100 ws- 500 bc a- 100 bc b	<b>Z1</b>		<b>500 bc a = Snorkel</b>	1200
	6 x 50 (25 vl Z2- 25 bc Z1)	<b>Z2</b>	st. 50"-60"		150
		<b>Z1</b>			150
	2 x 100 bc a	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Elastiek</b>	200
	1 x 100 bc a	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Elastiek pullboy</b>	100
	2 x 100 bc a	<b>Z2</b>	r. 15"	<b>Elastiek</b>	200
	1 x 100 bc a	<b>Z2</b>	r. 15"	<b>Elastiek pullboy</b>	100
	2 x 100 bc a	<b>Z3</b>	r. 15"	<b>Elastiek</b>	200
	1 x 100 bc a	<b>Z3</b>	r. 15"	<b>Elastiek pullboy</b>	100
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4700
Z1	67,2%	3160
Z2	16,0%	750
Z3	12,8%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	100
Z7	1,9%	90

Week: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-dec

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Laatste training in Sittard van 2016!**



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
100 x 100 of 90 x 100 als volgt:		st. 1.30-1.40		
9/10 x 100 bc	Z1			1000
9/10 x 100 bc	Z1		<i>Paddles</i>	1000
9/10 x 100 bc a	Z1			1000
9/10 x 100 bc	Z1			1000
9/10 x 100 bc	Z1		<i>Paddles</i>	1000
9/10 x 100 bc a	Z1			1000
9/10 x 100 bc	Z1			1000
9/10 x 100 bc	Z1		<i>Paddles</i>	1000
9/10 x 100 bc a	Z1			1000
5 x 100 bc	Z2			500
4/5 x 100 bc	Z3			500

Totaal		10000
Z1	90,0%	9000
Z2	5,0%	500
Z3	5,0%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 51  
 Datum: 22-dec  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 11.30 - 13.00  
 Accent: Duur/snelheid  
 Bijzonderheden: **Zwemmen in Stein!**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 200 keus- 100 bc b fartlek- 100 ws- 200 keus- 100 bc b fartlek	<b>Z1</b>	r. 5"		700
	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z6</b>			100
		<b>Z1</b>	r. 5"		400
K1	100 bc max hold	<b>Z5</b>		<i>start vanaf de kant</i>	100
	400 bc a	<b>Z1</b>			400
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.15	<i>start vanaf de kant</i>	100
	600 bc a	<b>Z1</b>			600
	4 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 45"		100
	4 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<i>even = bc a- oneven = bc</i>	1600
Uit	200 b keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4300
Z1	90,7%	3900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,3%	100
Z6	4,7%	200
Z7	2,3%	100

Week: 51

Tijdstip: 13.00 - 14.30

Datum: 23-dec

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Zwemmen in Stein!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	200
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek Snorkel</b>	400
K1	1000 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"		1000
	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"		1000
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		5300
Z1	77,4%	4100
Z2	22,6%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 51

Tijdstip:

Datum: 24-dec

Accent:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining!**

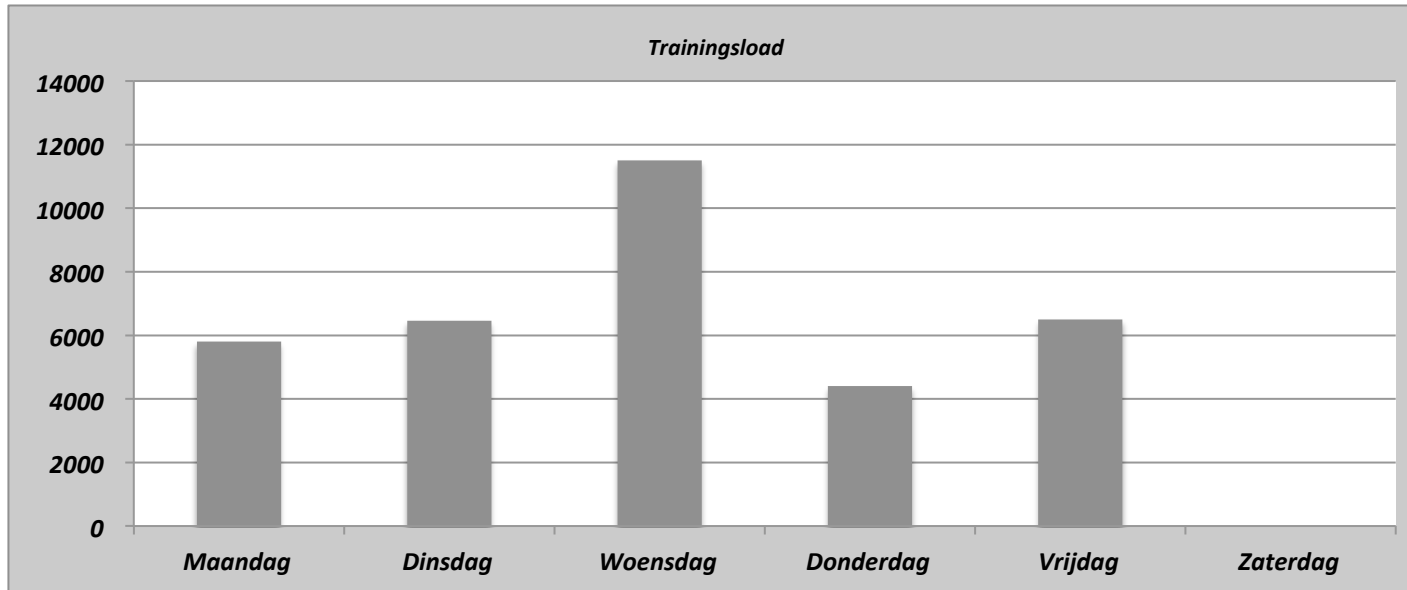


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

# Overzicht

week: 51



Totaal meters		30100
Z1	86,2%	25960
Z2	8,1%	2450
Z3	3,7%	1100
Z4	0,0%	0
Z5	0,3%	100
Z6	1,0%	300
Z7	0,6%	190

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,3%	6400
Elastiek	7,0%	2100
Octopus	3,3%	990

