

Week: 05

Tijdstip: 13.30 - 15.30

Datum: 30-jan

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Alkmaar, 25 meter baan**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 bc- 200 (25 dolfijnen- 25 rc- 25 dolfijnen- 25 ss)	Z1			500
	300 bc a- 200 (25 dolfijnen- 25 rc- 25 dolfijnen- 25 ss)	Z1			500
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	4 x 25 bc a max hold	Z6	st. 40"	Elastiek	100
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	2 x 100 bc a	Z2	r. 20"	Elastiek	200
	2 x 100 bc a	Z3	r. 20"	Elastiek pullboy	200
	2 x 100 bc a	Z2	r. 20"	Elastiek	200
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
4 x 25 bc a max hold	Z6	st. 40"	Elastiek	100	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	72,0%	3600
Z2	20,0%	1000
Z3	4,0%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	200
Z7	0,0%	0

Week: 05

Tijdstip: 13.30 - 15.30

Datum: 31-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Alkmaar, 50 meter baan**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)- 500 SPIKS	Z1			1200
K1	2000 als volgt: (175 bc- 25 dolfijnen- 175 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		2000
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>slagfrequentie > 60 sl/min</i>	40
		Z1			60
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50

Totaal		5400
Z1	98,3%	5310
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,7%	40

Week: 05

Tijdstip: 13.30 - 15.30

Datum: 01-feb

Accent: Test/snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Alkmaar, 50 meter baan**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs	Z1			400
	4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	400 a/b keus	Z1			400
	5 x 100 bc (1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4- 1 x Z3- 1 x Z2)	Z2	st. 1.40	<i>Snelheid per 100m opbouwen en vervolgens afbouwen</i>	200
		Z3			200
		Z4			100
K1	50 bc max- 50 rc	Z7			50
		Z1			50
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.45	<i>Snorkel</i>	500
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45		500
	400 bc max	Z5			400
K2	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.45	<i>Snorkel</i>	500
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45		500
	6 x 50 (25 bc max hold- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.15	<i>Octopus</i>	150
		Z1			150
	300 (50 bc- 25 andere slag)	Z1			300
	4 x 50 (25 bc a max- 25 bc a Z1)	Z7	st. 1.15	<i>Elastiek</i>	100
	Z1			100	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	76,0%	3800
Z2	4,0%	200
Z3	4,0%	200
Z4	2,0%	100
Z5	8,0%	400
Z6	3,0%	150
Z7	3,0%	150

Week: 05	Tijdstip: 13.30 - 15.30
Datum: 02-feb	Accent: Duur/techniek
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Trainingsstage Alkmaar, 50 meter baan



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 Sets			<u>Accent op catchfase + hoge elleboog plaatsen</u>	
	50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel ver mogelijk water pakken	100
	50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog	100
	50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	100
	50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen en slag afmaken	100
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel toepassen in hs	400
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	toepassen zonder snorkel	800
	100 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200
K2	2 Sets			<u>Accent op een snelle catchfase</u>	
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	400
	200 bc- 100 ws	Z1			600
Uit	100 (25 dolfijnen- 25 rc b- 25 bc b zij- 25 dolfijnen)	Z1			100

Totaal		3800
Z1	89,5%	3400
Z2	10,5%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05

Tijdstip: 13.30 - 15.30

Datum: 03-feb

Accent: Duur/snelheid

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Alkmaar, 50 meter baan**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
	4 x 50 (20 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	slagfrequentie > 60 sl/min	80
	100 hs- 100 a- 100 b	Z1			300
K1	2 x 50 (25 bc max hold- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.15		50
	200 bc a	Z1			50
	2 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z7	st. 1.15		50
	200 bc a	Z1			50
	2 x 50 (25 vl Z2- 25 bc max)	Z2	st. 1.15		50
		Z7			50
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.10-3.30	Paddles	800
	3 x 100 ws	Z1	r. 10"		300
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.10-3.30	Snorkel	800
	3 x 100 ws	Z1	r. 10"		300
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
	200 hs/a keus	Z1			200
	2 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z7	st. 1.15		50
		Z1			50
Uit	200 hs/a keus- 100 dolfijnen	Z1			300

Totaal		4700
Z1	89,4%	4200
Z2	1,1%	50
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,7%	220
Z7	4,9%	230

Week: 05

Tijdstip: 13.30 - 15.30

Datum: 04-feb

Accent: Duur/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Trainingsstage Alkmaar, 50 meter baan

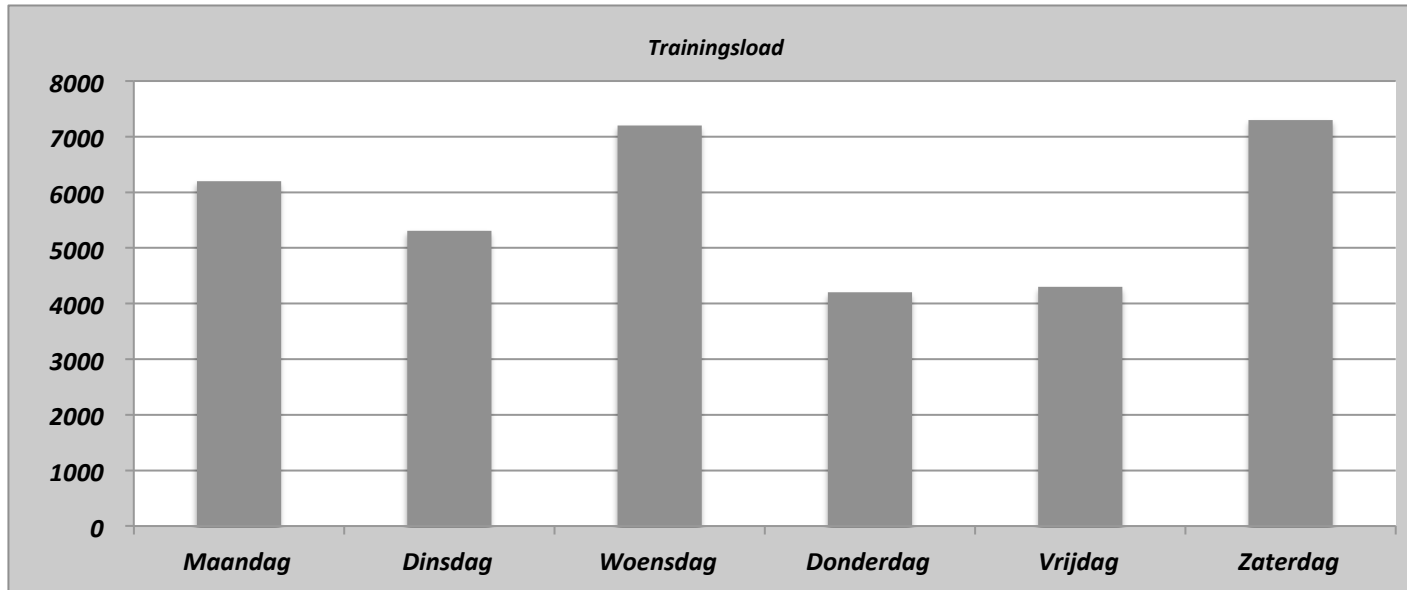


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel ver mogelijk water pakken	200
	100 bc	Z1		Snorkel	100
	4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog	200
	100 bc	Z1		Snorkel	100
	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	200
K1	2 x 400 bc	Z2	r. 30"	Paddles 2de = met Snorkel erbij	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	4 x 50 bc a	Z3	st. 55"-65"	Elastiek	200
	200 bc a	Z1		Elastiek pullboy	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 55"-65"	Elastiek	200
	800 bc	Z1		Snorkel Paddles	800
	4 x 50 (12,5 bc b Z3- 25 bc b Z1- 12,5 bc b Z3)	Z3	r. 15"		100
		Z1			100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5100
Z1	66,7%	3400
Z2	23,5%	1200
Z3	9,8%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 05



Totaal meters		29000
Z1	81,8%	23710
Z2	9,8%	2850
Z3	3,1%	900
Z4	0,3%	100
Z5	1,4%	400
Z6	2,1%	620
Z7	1,4%	420

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,2%	5000
Elastiek	10,0%	2900
Octopus	0,5%	150

