

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-feb

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 bc fartlek- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			800
K1	4 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 50 bc a	Z4	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	800 bc	Z1		<i>Paddles</i>	800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Snorkel octopus</i>	50
	800 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 50 bc a	Z4	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	800 bc	Z1		<i>Paddles</i>	800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Snorkel octopus</i>	50
	Uit	100 (25 rc- 25 bc)- 100 bc b- 100 dolfijnen	Z1		

Totaal		4800
Z1	72,9%	3500
Z2	8,3%	400
Z3	8,3%	400
Z4	8,3%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,1%	100

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-feb

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		Snorkel
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.10	50	
		Z1			50
	500 bc	Z1			500
	Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 bc b zij)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>

Totaal		5400
Z1	98,1%	5300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-feb

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel zover mogelijk water pakken	200
	100 bc a	Z1		Snorkel	100
	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel andere arm langs het lichaam, snelle catch	200
	100 bc	Z1		Snorkel	100
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel snelle catch	200
	100 bc	Z1		Snorkel	100
	4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 10"		200
	6 x 100 bc a- 1 x 100 ws	Z1	st. 1.30-1.40		700
	5 x 100 bc- 1 x 100 ws	Z1	st. 1.30-1.40		600
4 x 100 bc a- 1 x 100 ws	Z1	st. 1.30-1.40		500	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3800
Z1	100,0%	3800
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: 08
 Datum: 23-feb
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur/snelheid
 Bijzonderheden: **WETSUIT** (deel van de training)/wedstrijdspecifiek



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1000 (75 bc- 25 hondjes kort- 75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	1000
K1	4 x 50 (25 max hold- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10	Wetsuit	100
		Z1			100
	1500 bc	Z1		Wetsuit	1500
	4 (2 x 25 bc max- 150 bc Z1)	Z7	st. 30"		200
		Z1			600
	1000 bc a	Z1		Snorkel	1000
	2 (50 bc max hold- 100 bc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			200
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 bc b zij)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200
Atleten Abu Dhabi					
Inz	600 keus- 4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)- 400 keus	Z1			1200
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)- 200 keus	Z6	st. 1.15		50
		Z1			250
K1	100 bc max hold	Z5	st. 1.20		100
	200 bc	Z4	st. 2.35		200
	300 bc	Z3	r. 30"		300
	400 bc	Z3	r. 30"		400
	500 bc	Z3			500
Uit	800 keus	Z1			800
				Totaal	3800

Totaal		5000
Z1	92,0%	4600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	200
Z7	4,0%	200

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-feb

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		450
		Z6			50
K1	2 of 3 sets			Atleten Abu Dhabi = 2 sets	
	1000 bc a	Z1	r. 60"		2000
	50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6			50
		Z1			50
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1600
	50 (25 vl max- 25 keus Z1)	Z7			50
		Z1			50
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 bc b zij)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200
				Atleten Abu Dhabi = 3 sets	4500

Totaal		6400
Z1	96,9%	6200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	125
Z7	1,2%	75

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 25-feb

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

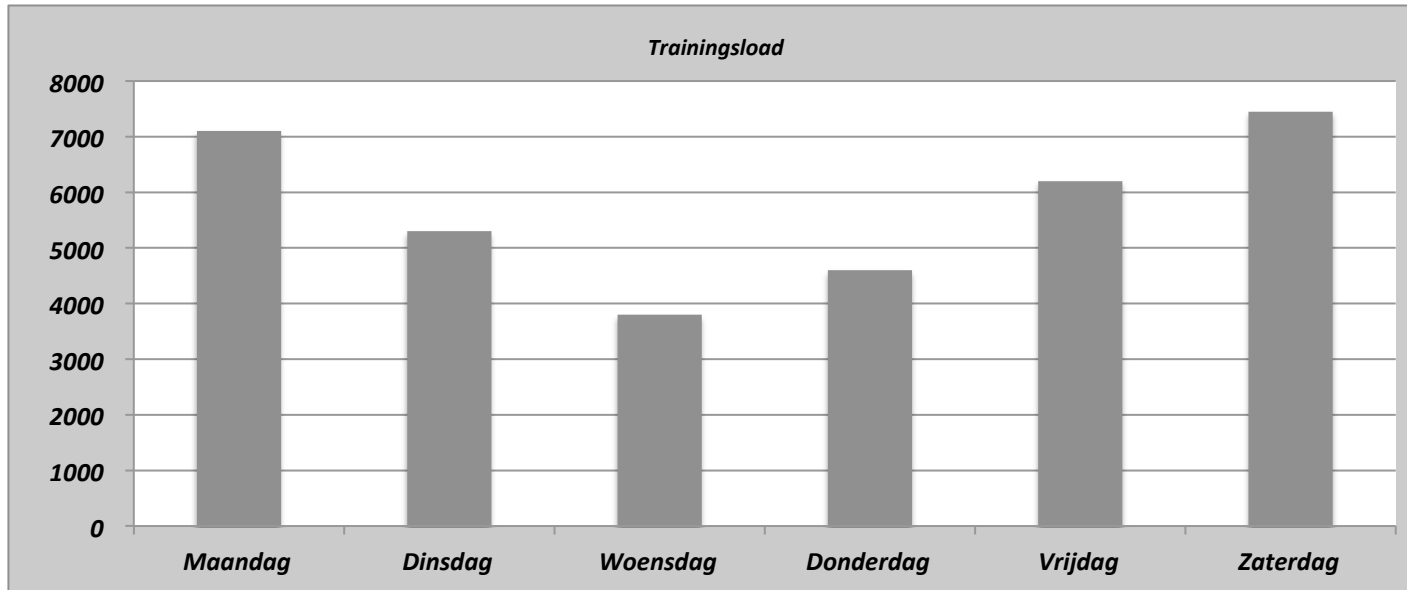


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 125 (75 bc- 25 andere slag- 25 dolfijnen)	Z1			500
	4 x 100 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
K1	4 x 75 (25 vl Z2- 25 bc max- 25 rc Z1)	Z2	r. 15"		100
		Z7			100
		Z1			100
	4 x 100 bc a	Z2	r. 20"	Elastiek	400
	6 x 100 bc a	Z3	st. 1.25-1.35	Elastiek Paddles Pullboy	600
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		800
	4 x 75 bc (12,5 max- 12,5 Z1- 12,5 max- 12,5 Z1- 12,5 max, 12,5 Z1)	Z7	r. 30"	Octopus	150
		Z1			150
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		300
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		400
	5 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40		500
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4600
Z1	51,1%	2350
Z2	19,6%	900
Z3	23,9%	1100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,4%	250

Overzicht

week: 08



Totaal meters		30000
Z1	85,8%	25750
Z2	4,3%	1300
Z3	5,0%	1500
Z4	1,3%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	425
Z7	2,1%	625

% van totale omvang meters		
Wetsuit	8,7%	2600
Paddles	22,0%	6600
Elastiek	7,3%	2200
Octopus	0,8%	250

