

Week: 09

Tijdstip: 13.30 - 15.30

Datum: 27-feb

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (75 bc- 25 rc)- 200 (75 bc- 25 ss)- 300 (75 bc a- 25 bc b)- 100 bc fartlek	Z1 Z6	r. 5"		750 50
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	200 bc a	Z1		Elastiek pullboy	200
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	300 bc	Z1			300
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	400 bc a	Z1		Elastiek pullboy	400
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	500 bc	Z1		Snorkel	500
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20	Paddles	800
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	Paddles Snorkel	800
Uit	100 rc- 100 bc b	Z1			200

Totaal		5200
Z1	76,0%	3950
Z2	23,1%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Week: 09

Tijdstip: 13.30 - 15.30

Datum: 28-feb

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel paddles	800
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	2 x 100 (12,5 max- 12,5 Z1- 12,5 max- 62,5 Z1)	Z7	r. 15"	<i>na 25m stilliggen halverwege de baan, dan weer aanzetten</i>	50
		Z1			150
	600 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	600
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	600 bc	Z1	r. 60"	Snorkel paddles	600
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	2 x 100 (25 bc max- 75 hs keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		5500
Z1	98,2%	5400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,8%	100

Week: 09

Tijdstip: 13.30 - 15.30

Datum: 01-mrt

Accent: Snelheid/test

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: 09

Tijdstip: 13.00 - 15.00

Datum: 02-mrt

Accent: Duur/techniek

Dag: Donderdag

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

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 150 (25 scull voor- 25 scull midden- 25 bc a- 25 scull trekfase- 50 bc a)	Z1	r. 15"	Snorkel	300
	4 x 100 bc a	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles toepassen hoge elleboog plaatsen	400
	2 x 100 (25 2 x li/2 x re arm- 25 bc- 25 bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel snelle catchfase	200
	6 x 50 bc a	Z1	st. 1.00	Snorkel Elastiek	300
	700 (200 bc- 100 ws- 100 bc- 100 ws- 200 bc)	Z1			700
	4 x 100 bc (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>andere arm langs het lichaam, snelle catchfase</i>	400
	800 (20 waterpolo bc- 80 bc)	Z1			800
Uit	100 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			100

Totaal		4000
Z1	100,0%	4000
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: 09

Tijdstip: 13.00 - 15.00

Datum: 03-mrt

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: Trainingsstage Alkmaar, 50 meter baan



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)- 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		800
K1	6 x 50 bc (oneven = 20 max- 30 Z1 / even = 50 Z1)	Z7	st. 1.00-1.10	<i>Octopus</i>	60
		Z1			240
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	800
	400 bc	Z1			400
	6 x 50 bc a (oneven = 20 max- 30 Z1 / even = 50 Z1)	Z7	st. 1.00-1.10	<i>Elastiek</i>	60
		Z1		<i>Elastiek</i>	240
	8 x 100 bc a	Z3	st. 1.30-1.40		800
	400 bc a	Z1			400
	6 x 50 (oneven = 25 vl max- 25 bc Z1 / even = 50 bc Z1)	Z7	st. 1.00-1.10		75
		Z1			225
Uit	8 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	800
	400 bc	Z1			400
	100 keus	Z1			100

Totaal		5400
Z1	51,9%	2805
Z2	29,6%	1600
Z3	14,8%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,6%	195

Week: 09

Tijdstip: 13.00 - 15.00

Datum: 04-mrt

Accent: Duur

Dag: Zaterdag

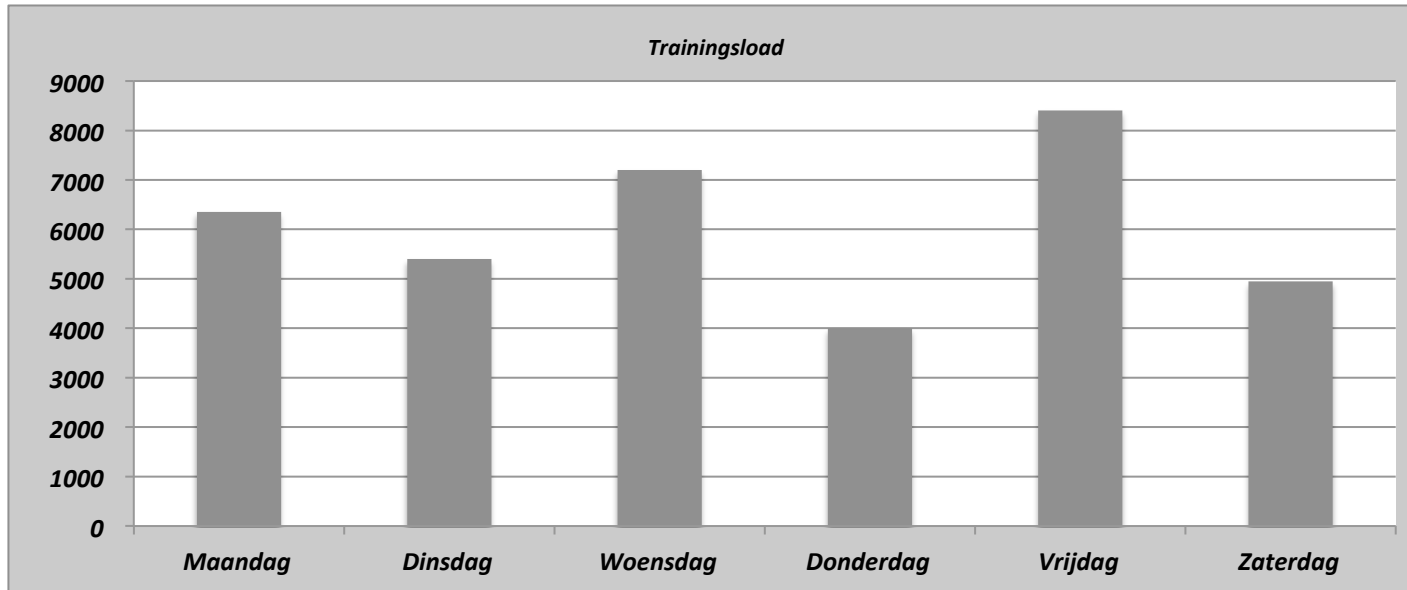
Bijzonderheden: **Trainingsstage Alkmaar, 50 meter baan**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 x 300 (150 hs keus- 25 bc bijleggen achter- 100 bc- 25 waterpolo bc)	Z1			900
K1	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45	Snorkel	800
	6 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30		1200
	100 (25 bc max hold- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z6			25
		Z1			75
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.45	Snorkel	900
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30		800
	100 (25 dolfijnen- 15 bc max- 35 hs keus Z1- 15 bc max- 10 hs keus Z1)	Z7		<i>15 bc max = telkens diepwater start</i>	30
		Z1			70
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	98,9%	4945
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,5%	25
Z7	0,6%	30

Overzicht

week: 09



Totaal meters		30100
Z1	82,7%	24900
Z2	10,0%	3000
Z3	3,3%	1000
Z4	0,3%	100
Z5	1,3%	400
Z6	0,7%	225
Z7	1,6%	475

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,6%	5000
Elastiek	7,0%	2100
Octopus	0,7%	210

