

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-mrt

Accent: Herstel

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 bc a- 100 bc b- 100 ws)	Z1			800
K1	4 x 50 (25 buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel lichaamsspanning	200
	300 bc a	Z1		Snorkel	300
	4 x 50 (25 rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	lichaamsspanning	200
	300 bc a	Z1			300
	2 x 50 (25 buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel lichaamsspanning	100
	200 bc	Z1		Snorkel	200
	2 x 50 (25 rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	200 bc	Z1			200
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 bc b/rc b)	Z1		met start vanaf de kant	200

Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
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: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-mrt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1			700
K1	2 x 400 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel	800
	1 x 400 bc	Z1		Snorkel	400
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>1ste met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	Paddles	800
	2 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20		400
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>1ste met start vanaf de kant</i>	50
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3400
Z1	97,1%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	100

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-mrt

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs keus- 200 a keus- 100 fartlek- 100 ws- 100 b keus	Z1 Z6	r. 5"		850 50
K1	2 Sets 4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc) 2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc) 500 bc a 8 x 25 bc a 250 bc	Z1 Z1 Z1 Z1 Z1	r. 10" r. 10" r. 30" st. 30"	Snorkel Elastiek bedoeld als techniekoefening, continue stuwing	400 200 1000 400 500
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		3600
Z1	98,6%	3550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	50
Z7	0,0%	0

Week: 10
 Datum: 09-mrt
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Snelheid/wedstrijdtempo
 Bijzonderheden: **WETSUIT** (deel van de training)



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		Wetsuit	800
K1	2 x 100 (50 bc max hold- 50 bc Z1)	Z6	st. 2.30	Wetsuit	100
		Z1		Wetsuit	100
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.20-1.35	Wetsuit Paddles Snorkel	800
	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	8 x 100 bc 400 bc a	Z4	st. 1.25-1.35		800
	Z1			400	
	6 x 50 (20 bc b max hold- 30 bc b Z1)	Z6	r. 15"		120
		Z1			180
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3700
Z1	71,1%	2630
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	21,6%	800
Z5	0,0%	0
Z6	5,9%	220
Z7	1,4%	50

Week: 10
 Datum: 10-mrt
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (25 bc- 25 rc- 50 bc- 25 dolfijn- 75 bc- 25 rc- 100 bc- 25 dolfijn)	Z1			700
K1	800 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	800
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"		800
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	<i>Snorkel</i>	800
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		800
	2 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		50
	Z1			50	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4300
Z1	97,7%	4200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	1,2%	50

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 11-mrt

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

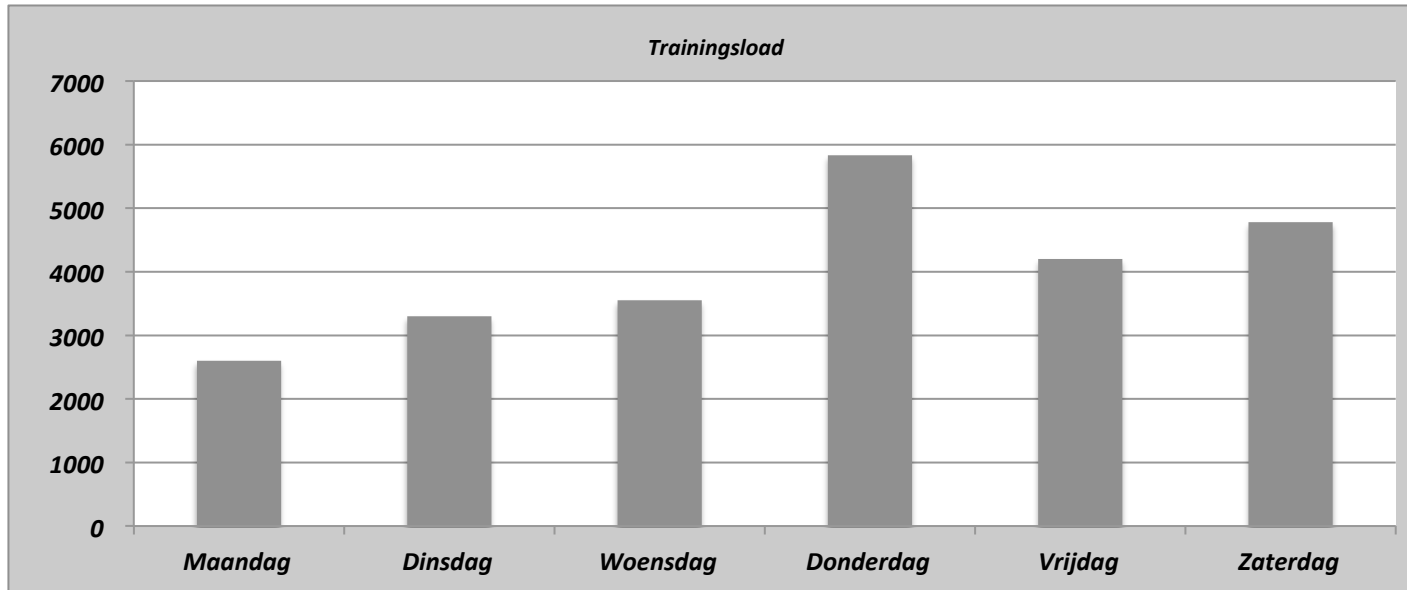


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs keus- 3 x 50 (25 scull- 25 bc a)- 300 a keus- 3 x 50 (25 scull- 25 bc a)	Z1	r. 5"		900
K1	500 (12,5 max- 87,5 bc Z1)	Z7		<i>na iedere 100m eruit klimmen en induiken</i>	62,5
		Z1			437,5
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek Snorkel	400
	300 bc a	Z1		Snorkel	300
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	500 bc a	Z1	r. 60"		500
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek Snorkel	400
	300 bc	Z1		Snorkel	300
Uit	4 x 50 (15 bc max- 35 bc Z1)	Z7	st. 1.15	Octopus	60
		Z1			140
	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		3900
Z1	71,2%	2777,5
Z2	25,6%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,1%	122,5

Overzicht

week: 10



Totaal meters	21500	
Z1	88,6%	19058
Z2	4,7%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	3,7%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	320
Z7	1,5%	322,5

% van totale omvang meters		
Wetsuit	8,4%	1800
Paddles	7,4%	1600
Elastiek	3,7%	800
Octopus	0,3%	60

