

Week: 11

Tijdstip: 15.00-16.00

Datum: 13-mrt

Accent: Duur (loszwemmen)

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Alicante (50 meter bad)**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)	Z1			300
	200 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1		<i>Snorkel hoge elleboog plaatsen</i>	200
	300 (50 bc a- 50 bc b)	Z1			300
	200 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1		<i>Snorkel hoge elleboog plaatsen</i>	
K1	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45	<i>Snorkel</i>	400
	100 ws	Z1	r. 10"		100
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30		800
	100 ws	Z1	r. 10"		100
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45	<i>Snorkel</i>	400
	100 ws	Z1			100
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		2900
Z1	100,0%	2900
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: 11

Tijdstip: 09.00-10.30

Datum: 14-mrt

Accent: Snelheid/kracht

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Alicante (50 meter bad)**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1			800
K1	1500 als volgt:	Z6			200
	2 (25 MH- 50 Z1-25 MH- 100 Z1- 25 MH- 200 Z1-25 MH- 300 Z1)	Z1		<i>MH = max hold</i>	1300
	400 bc a	Z1	r. 20"	Paddles Snorkel	400
	400 bc a	Z2	r. 20"	Paddles Snorkel	400
	400 bc a	Z1		Paddles Snorkel	400
	2 x 200 (40 bc max hold- 160 bc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	80
	1 x 200 (50 bc max- 150 keus Z1)	Z1			320
Uit		Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		4300
Z1	83,0%	3570
Z2	9,3%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,5%	280
Z7	1,2%	50


Week: 11
 Datum: 15-mrt
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 09.00-10.30
 Accent: Duur
 Bijzonderheden: **Trainingsstage Alicante (50 meter bad)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Snorkel Elastiek</i>	200
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	200
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	200
	600 bc	Z1			600
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4600
Z1	87,0%	4000
Z2	13,0%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 11		Tijdstip: 09.00-10.30			
Datum: 16-mrt		Accent: Snelheid/wedstrijdtempo			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Trainingsstage Alicante (50 meter bad)/wetsuit			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1000 (75 bc-25 rc- 75 bc- 25 hondjes kort)	Z1		Wetsuit	1000
K1	4 x 50 (25 max hold- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.10	Wetsuit	100
		Z1			100
	5 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.25	Wetsuit Snorkel	1000
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Eerste 50 max hold met start vanaf de kant</i>	100
	8/12 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.35	<i>Junioren = 8 x - U23/elite = 12 x 8/12 x 100m direct doorstarten aansluitend aan 2 x 50m</i>	1200
	5 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30	<i>evt. Snorkel</i>	1000
Uit	100 keus	Z1			100
Totaal junioren					4200m

Totaal		4600
Z1	69,6%	3200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	26,1%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	200
Z7	0,0%	0

Week: 11
 Datum: 18-mrt
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 09.00-10.30
 Accent: Duur/snelheid

Bijzonderheden: **Trainingsstage Alicante (50 meter bad)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 200 a keus	Z1			400
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 12,5 bc max hold- 12,5 bc slowmotion)	Z1	r. 5"	Snorkel	150
		Z6			50
	200 bc a	Z1		Snorkel	200
K1	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	2 x 100 (40 bc max hold- 60 bc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	80
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	400 bc a	Z1			400
	6 x 50 bc a (25 max hold- 25 Z1)	Z6	st. 60"-70"	Elastiek Snorkel	150
		Z1			150
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek Snorkel pullboy	200
	4 x 50 bc a (25 max hold- 25 Z1)	Z6	st. 60"-70"	Elastiek Snorkel	100
		Z1			100
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek Snorkel pullboy	200
	2 x 50 bc a (25 max hold- 25 Z1)	Z6	st. 60"-70"	Elastiek Snorkel	50
		Z1			50
Uit	300 keus	Z1			300

Totaal		4300
Z1	90,0%	3870
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	10,0%	430
Z7	0,0%	0

Week: 11

Tijdstip: 09.00-10.30

Datum: 19-mrt

Accent: Duur

Dag: Zondag

Bijzonderheden: **Trainingsstage Alicante (25 meter bad)**

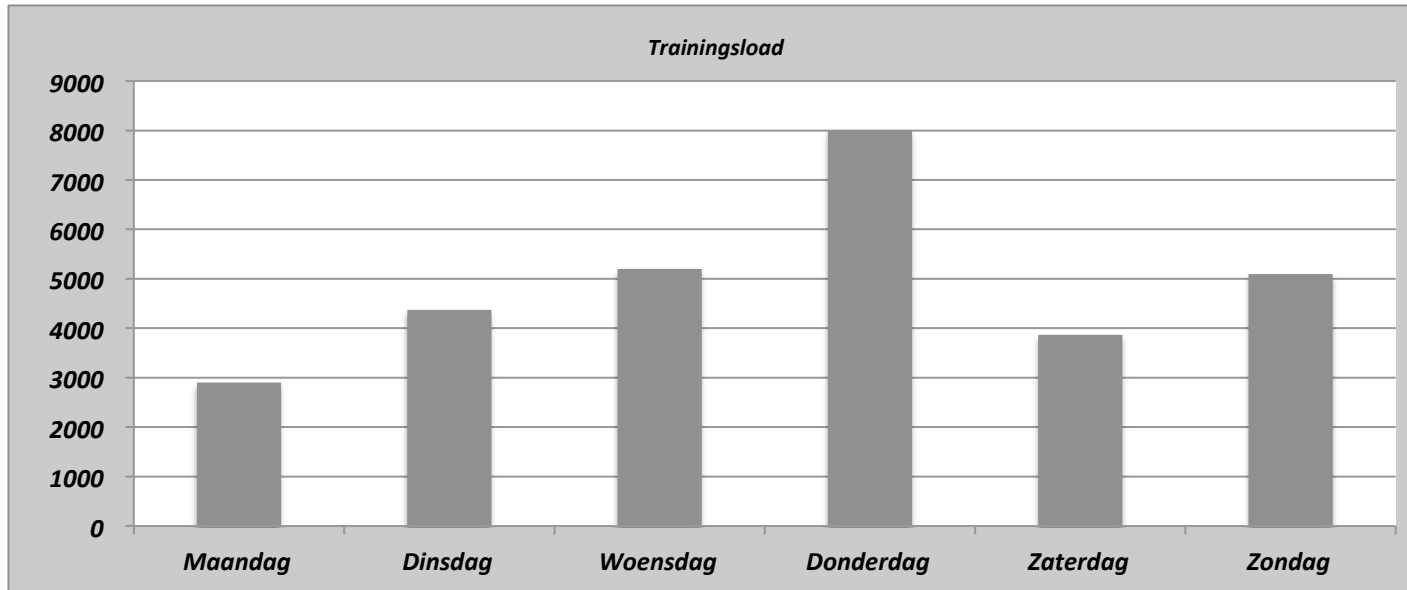


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 Sets				
	100 bc- 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang)	Z1			400
	100 bc a- 100 (25 scullen voor- 25 bc a- 25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1			400
K1	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40	Paddles	600
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.40		600
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.40	Snorkel	600
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40		600
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40	Paddles	600
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.40		600
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.40	Snorkel	600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 11



Totaal meters		25800
Z1	87,8%	22640
Z2	3,9%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	4,7%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	3,5%	910
Z7	0,2%	50

% van totale omvang meters		
Wetsuit	8,1%	2100
Paddles	11,6%	3000
Elastiek	5,0%	1300
Octopus	0,0%	0

