

Week: 12

Tijdstip: 09.00-10.30

Datum: 22-mrt

Accent: Duur

Dag: Woensdag

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

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	500
K1	800 bc	Z1	r. 45"	Paddles Wetsuit	800
	600 bc	Z1	r. 45"	Snorkel Wetsuit	600
	400 bc	Z1	r. 45"	Paddles Wetsuit	400
	6 x 50 bc a (25 Z2- 25 Z1)	Z2	st. 60"	Elastiek Atleten Las Palmas gaan na 6 x 50 uitzwemmen	150
		Z1			150
	400 bc	Z1	r. 45"	Paddles	400
	600 bc a	Z1	r. 45"	Snorkel	600
	800 bc	Z1	r. 45"	Paddles	800
	6 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.10	<i>diepwater start</i>	90
		Z1			210
Uit	200 keus	Z1			200
				Atleten Las Palmas totaal	2800

Totaal		4900
Z1	95,1%	4660
Z2	3,1%	150
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,8%	90

Week: 12

Tijdstip: 12.00-13.30

Datum: 23-mrt

Accent: Snelheid/kracht

Dag: Donderdag

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

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120
	200 bc a	Z1			200
	6 x 50 (15 bc max- 35 bc Z1)	Z7	st. 1.10	<i>Diepwater start</i>	90
		Z1			210
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	800 bc a	Z1			800
	5 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	250
	5 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	250
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Elastiek Snorkel pullboy	500
	5 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek Snorkel	250
	5 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek Snorkel	250
800 bc	Z1		Paddles	800	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5000
Z1	74,6%	3730
Z2	10,0%	500
Z3	10,0%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	3,4%	170

Week: 12

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 25-mrt

Accent: Wedstrijdspecifiek

Dag: Zaterdag

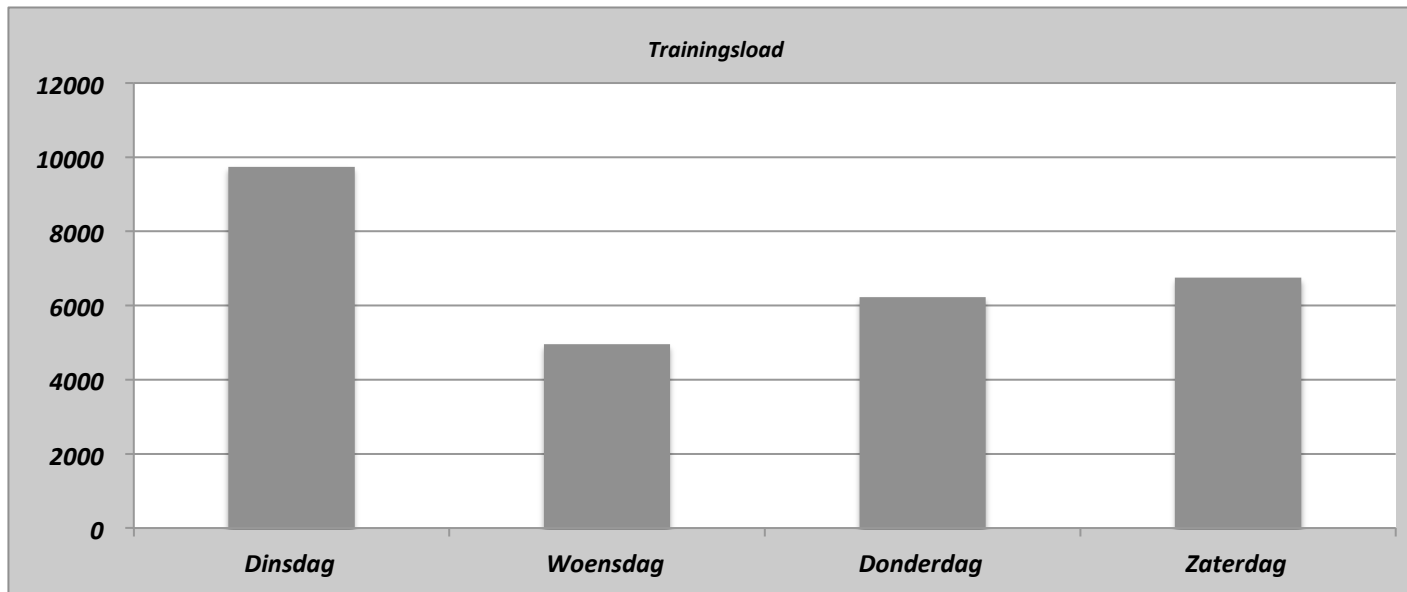
Bijzonderheden: **Sittard**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)- 400 keus 2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)- 200 keus	Z1 Z6 Z1	st. 1.15		1200 50 250
K1	Junioren t/m 300m - Laatste jaars junioren t/m 400 - U23/elite volledig 100 bc max hold 200 bc 300 bc 400 bc 500 bc	Z5 Z4 Z3 Z3 Z3	st. 1.20 st. 2.35-2.55 r. 30" r. 30"	<i>met start vanaf de kant ± 20"-25" rust = starttijd</i>	100 200 300 400 500
Uit	400 keus	Z1			400

Totaal		3400
Z1	54,4%	1850
Z2	0,0%	0
Z3	35,3%	1200
Z4	5,9%	200
Z5	2,9%	100
Z6	1,5%	50
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 12



Totaal meters		18300
Z1	74,2%	13580
Z2	3,6%	650
Z3	9,3%	1700
Z4	9,8%	1800
Z5	0,5%	100
Z6	0,8%	150
Z7	1,7%	320

% van totale omvang meters		
Wetsuit	12,6%	2300
Paddles	21,9%	4000
Elastiek	9,0%	1650
Octopus	0,0%	0

