

Week: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-mrt

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 400 (25 bc- 25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang) 100 bc fartlek- 200 bc a- 100 ws	Z1 Z1 Z6		<i>Snorkel</i>	600 350 50
K1	600 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel paddles</i>	600
	600 bc a	Z1	r. 60"		600
	4 x 25 bc a	Z2	st. 25"-30"	<i>Elastiek</i>	100
	4 x 25 bc a	Z3	st. 25"-30"	<i>Elastiek</i>	100
	4 x 25 bc a	Z2	st. 25"-30"	<i>Elastiek</i>	100
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel paddles</i>	400
	400 bc a	Z1			400
	8 x 25 bc (oneven = max hold- even = Z1)	Z6 Z1	st. 30"-35"		100 100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3700
Z1	87,8%	3250
Z2	5,4%	200
Z3	2,7%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	150
Z7	0,0%	0

Week: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-mrt

Accent: Wedstrijdtempo/wedstrijdvoorbereiding

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	<b>2 sets</b> 400 hs/a keus- 3 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)- 2 x 50 (25 max hold- 25 Z1)	<b>Z1</b> <b>Z6</b>	r. 10"		1250 50
K1	400 bc a 4 x 100 bc 4 x 100 bc 4 x 100 bc	<b>Z1</b> <b>Z2</b> <b>Z3</b> <b>Z4</b>	r. 30" st. 1.30-1.35 st. 1.30-1.35 st. 1.30-1.35	<b>Snorkel</b>	400 400 400 400
Uit	200 (25 rc- 25 keus)- 100 bc b	<b>Z1</b>			300

Totaal		3200
Z1	60,9%	1950
Z2	12,5%	400
Z3	12,5%	400
Z4	12,5%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	50
Z7	0,0%	0

Week: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-mrt

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> snelle catchfase	150
	3 x 50 (25 3 slagen li arm : 3 slagen re arm- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> andere arm langs het lichaam	150
	400 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	400
	4 x 50 (12,5 bc- 12,5 waterpolo bc- 12,5 bc- 12,5 waterpolo bc)	Z1	r. 10"	snelle catchfase	200
	600 bc a	Z1			600
	2 x 50 (25 max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
	800 bc a	Z1			800
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		3400
Z1	98,5%	3350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	50
Z7	0,0%	0

Week: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-mrt

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Programma voor atleten die niet in Quarteira deelnemen**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	500
K1	8 x 125 bc (25 max hold- 100 Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.50-1.55	<b>Wetsuit</b>	200
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	800
	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Wetsuit paddles snorkel</b>	1000
	2 x 200 bc (50 max hold- 150 Z1)	<b>Z6</b>		<b>Wetsuit met start vanaf de kant</b>	100
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	300
K2	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles Snorkel</b>	1000
	2 x 200 bc (50 max hold- 150 Z1)	<b>Z6</b>		<b>met start vanaf de kant</b>	100
		<b>Z1</b>			300
	800 bc a	<b>Z1</b>			800
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		5200
Z1	92,3%	4800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,7%	400
Z7	0,0%	0

Week: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-mrt

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: Programma voor atleten die niet in Quarteira deelnemen



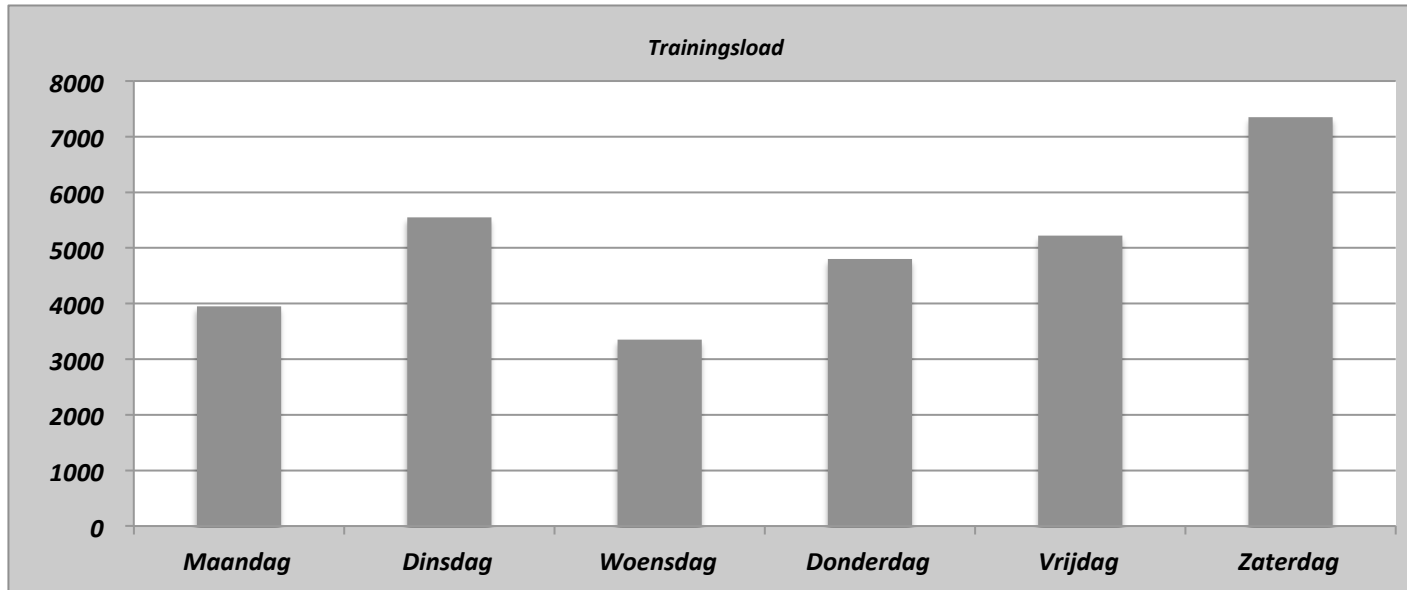
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1500 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1500
	50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7			20
		Z1			30
	1200 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	1200
	50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7			20
		Z1			30
	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7			20
		Z1			30
		800 bc	Z1	r. 60"	
	50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7			20
		Z1			30
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5300
Z1	98,5%	5220
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,5%	80



# Overzicht

week: 13



Totaal meters		25400
Z1	83,1%	21120
Z2	5,9%	1500
Z3	5,9%	1500
Z4	1,6%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	650
Z7	0,9%	230

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	11,4%	2900
Paddles	19,7%	5000
Elastiek	7,1%	1800
Octopus	1,2%	300

