

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-apr

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Atleten Rabat t/m 800m en dan verder met uitzwemmen**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 Sets 200 hs keus- 4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	4 x 50 = <i>Snorkel</i>	800
K1	100 bc a	Z2	r. 15"	<i>Elastiek</i>	100
	100 bc a	Z1	r. 15"	<i>Elastiek pullboy</i>	100
	150 bc a	Z2	r. 20"	<i>Elastiek</i>	150
	150 bc a	Z1	r. 20"	<i>Elastiek pullboy</i>	150
	200 bc a	Z2	r. 25"	<i>Elastiek</i>	200
	200 bc a	Z1		<i>Elastiek pullboy</i>	200
	1200 (175 bc- 25 vl)	Z1		<i>na iedere 50m zonder afzet na het keerpunt</i>	1200
	200 bc a	Z2	r. 25"	<i>Elastiek</i>	200
	200 bc a	Z1	r. 25"	<i>Elastiek pullboy</i>	200
	150 bc a	Z2	r. 20"	<i>Elastiek</i>	150
	150 bc a	Z1	r. 20"	<i>Elastiek pullboy</i>	150
	100 bc a	Z2	r. 15"	<i>Elastiek</i>	100
	100 bc a	Z1		<i>Elastiek pullboy</i>	100
	1000 bc	Z1		<i>Paddles Snorkel</i>	1000
Uit	200 keus	Z1			200
				Totaal Rabat 2700m	

Totaal		5000
Z1	82,0%	4100
Z2	18,0%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-apr

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1200
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	25 bc max hold	Z6	st. 45"		25
	25 bc max	Z7			25
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	600 bc a	Z1	r. 60"		600
	400 bc	Z1	r. 60"		400
	25 bc max hold	Z6	st. 45"		25
	25 bc max	Z7			25
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoefening)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200
	Atleten Rabat				
Inz	400 keus- 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	4 x 50 = Snorkel	600
	200 keus- 4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 5"		400
	100 keus- 4 x 50 (15 bc max- 35 bc Z1)	Z1	st. 1.10		240
K1	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40	400	
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40	400	
	8 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"	400	
Uit	200 (25 rc- 25 bc)- 100 bc b- 200 bc a	Z1			500

Totaal		5600
Z1	98,2%	5500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,9%	50

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-apr

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs/a keus- 100 bc b- 300 hs/a keus- 100 rc b	Z1			800
K1	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles	400
	400 bc a	Z1		Snorkel	400
	4 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles	400
	400 bc a	Z1		Snorkel	400
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	300 bc a	Z1			300
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	300 bc a	Z1			300
Uit	4 x 50 (10 bc max- 40 hs keus Z1)	Z7		<i>met start dus 3-4 slagen maximaal en dan rustig door</i>	40
		Z1			160
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3800
Z1	98,9%	3760
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	40

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-apr

Accent: Duur/kracht

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **WETSUIT** (deel van de training)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 bc- 200 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1		Wetsuit	500
K1	600 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	600
	600 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Snorkel	600
	600 bc	Z1		Wetsuit Paddles	600
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6		Wetsuit start vanaf de kant	100
		Z1		Wetsuit	100
K2	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	6 x 50 (25 vl- 25 rc)	Z2	r. 10"		300
	400 bc a	Z1		Paddles	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Paddles Elastiek	300
400 bc	Z1			400	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5100
Z1	80,4%	4100
Z2	17,6%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-apr

Accent: Duur


Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2000 bc a (225 Z1- 25 Z2)	Z1	r. 60"	Snorkel	1800
		Z2			200
	1500 bc	Z1	r. 60"		1500
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
Uit	500 bc	Z1		Paddles	500
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	200 (25 bc b- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		5800
Z1	94,8%	5500
Z2	3,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	0,0%	0

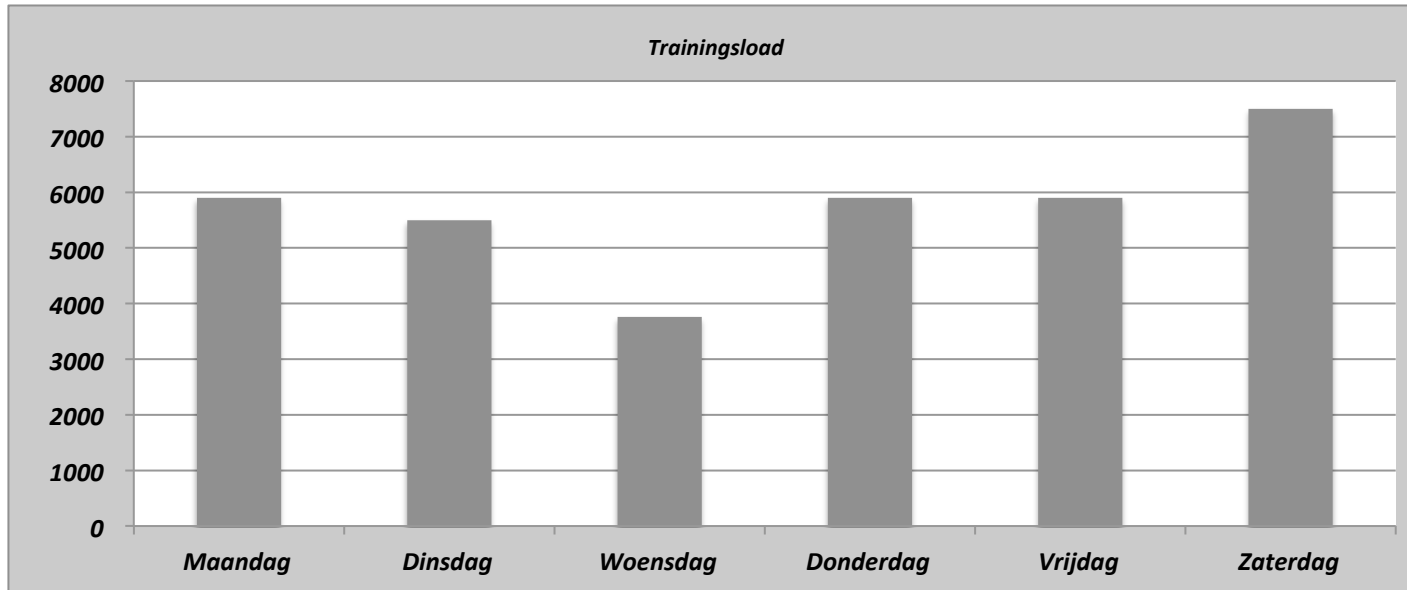
Week: 15	Tijdstip: 07.00 - 08.30	
Datum: 15-apr	Accent: Kracht/snelheid	
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1			500
	3 x 100 (25 bc bijleggen achter- 25 bc- 25 waterpolo- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
K1	10 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	500
	6 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.35		600
	300 (50 bc- 25 rc)	Z1			300
	10 x 50 bc	Z2	st. 50"-60"	<i>Paddels Octopus</i>	500
	6 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35		600
	300 (50 bc- 25 rc)	Z1			300
	10 x 50 (25 vl- 25 bc)	Z2	st. 50"-60"		500
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35		600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	43,8%	2100
Z2	56,3%	2700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 15



Totaal meters		30100
Z1	83,3%	25060
Z2	15,6%	4700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	250
Z7	0,3%	90

% van totale omvang meters		
Wetsuit	8,3%	2500
Paddles	19,9%	6000
Elastiek	9,6%	2900
Octopus	1,7%	500

