

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-apr

Accent:

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Geen training ivm 2de paasdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-apr

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	2 x 50 (25 max hold- 25 rc Z1)	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	1500 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1500
	2 x 50 (25 max hold- 25 rc Z1)	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	2000 bc a	Z1			2000
Uit	100 bc fartlek- 100 bc b- 100 dolfijnen	Z6			50
		Z1			250

Totaal		5500
Z1	97,3%	5350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	150
Z7	0,0%	0

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-apr

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 (50 bc- 25 dolfijnen- 25 bc- 25 rc b)	Z1			500
K1	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek continue stuwing	200
	8 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek pullboy	400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek continue stuwing	200
	600 bc	Z1		Snorkel	600
	8 x 50 (12,5 waterpolo Z2- 12,5 bc Z1- 12,5 waterpolo Z2- 12,5 bc Z1)	Z2	r. 10"	snelle catchfase	200
		Z1			200
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 (12,5 waterpolo Z2- 12,5 bc Z1- 12,5 waterpolo Z2- 12,5 bc Z1)	Z2	r. 10"	snelle catchfase	100
	Z1			100	
	600 bc a	Z1		Snorkel	600
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		met start vanaf de kant	200

Totaal		3700
Z1	81,1%	3000
Z2	18,9%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-apr

Accent: Duur/kracht

Dag: Donderdag

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

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1000 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	1000
	4 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Wetsuit Snorkel	200
K1	1200 bc (275 Z1- 25 max)	Z1	r. 60"	Wetsuit	1100
		Z7			100
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	400
	1 x 100 bc max hold	Z5	st. 1.25-1.35	Paddles	100
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	200
	1 x 100 bc max hold	Z5	st. 1.25-1.35	Paddles	100
	6 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.35		600
	1 x 100 bc a max hold	Z5	st. 1.25-1.35		100
	3 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.35		300
	1 x 100 bc a max hold	Z5	st. 1.25-1.35		100
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	64,0%	3200
Z2	26,0%	1300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	8,0%	400
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-apr

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus- 6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		1100
K1	2 Sets 3 x 400 bc a 3 x 300 (100 ws- 200 bc) 100 bc fartlek- 100 hs keus Z1- 100 bc b fartlek	Z1	r. 20"	Snorkel	2400
		Z1	r. 20"		1800
		Z1	r. 5"		400
		Z6			200
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		6000
Z1	96,7%	5800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	200
Z7	0,0%	0

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 22-apr

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

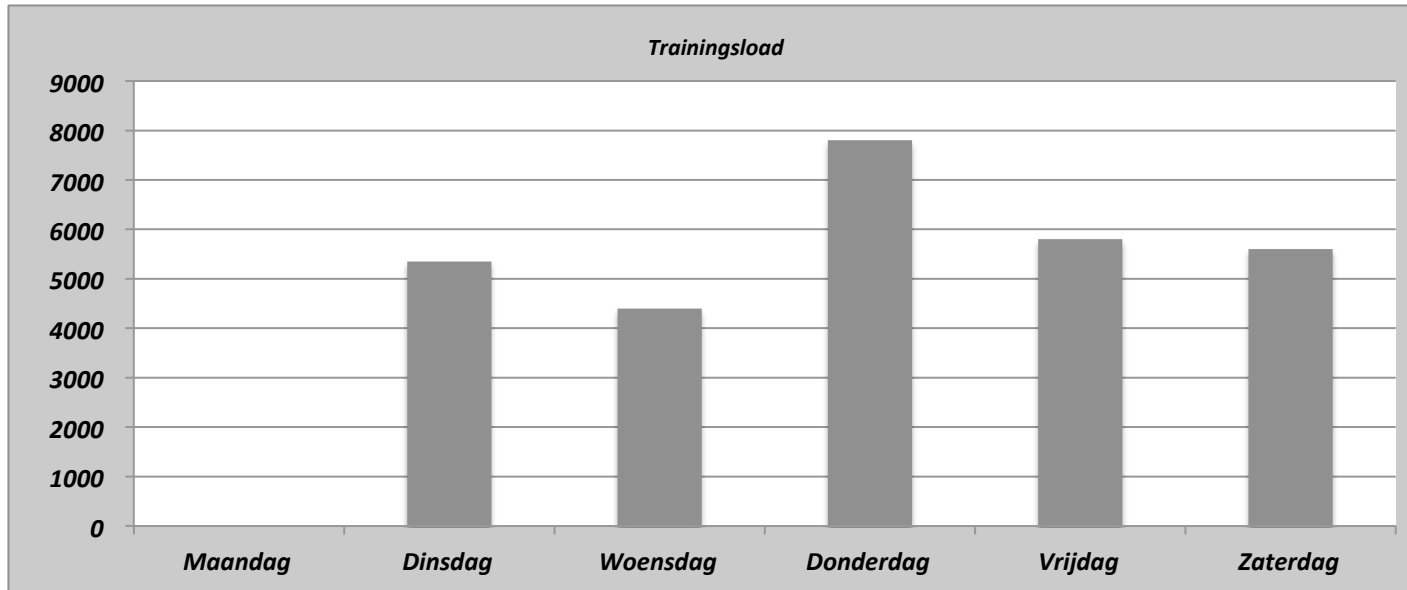


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 200 a keus- 100 b keus	Z1			500
K1	4 x 75 (25 hondjes kort- 50 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles hoge elleboog plaatsen	300
	400 bc a	Z1		Snorkel Paddles	400
	4 x 75 (25 hondjes lang- 50 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles hoge elleboog plaatsen en slag afmaken	300
	400 bc a	Z1		Snorkel Paddles	400
	12 x 50 bc a (1/4/7/10 = 25 max- 25 Z1 / overige = 50 Z2)	Z7		Elastiek	100
		Z1		Elastiek	100
		Z2		Elastiek	400
	8 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.35		800
	4 x 75 (25 bc max- 50 bc Z1)	Z7	r. 20"	Octopus	100
		Z1		Octopus	200
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	800
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4700
Z1	68,1%	3200
Z2	25,5%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	100
Z7	4,3%	200

Overzicht

week: 16



Totaal meters		24900
Z1	82,5%	20550
Z2	12,9%	3200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	1,6%	400
Z6	1,8%	450
Z7	1,2%	300

% van totale omvang meters		
Wetsuit	9,2%	2300
Paddles	18,1%	4500
Elastiek	7,2%	1800
Octopus	1,2%	300

