

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-apr

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden: Kern 1 is twee verschillende groepen!



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws- 100 bc fartlek	Z1 Z6			650 50
K1	JK/MK/QS/RS 12 x 100 bc (1 x Z3- 3 x Z4)	Z3 Z4	st. 1.25-1.30		
	Overige atleten 1200 als volgt: 300 bc Z1- 100 bc Z3	Z1 Z3		Paddles	900 300
K2	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	2 x 200 bc a	Z3	st. 2.55-3.15		400
	600 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	200 bc	Z3			200
	800 bc a	Z1		Paddles	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5200
Z1	66,3%	3450
Z2	15,4%	800
Z3	17,3%	900
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-apr

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6 x 50 (25 scullen voor/midden/treffase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		800
K1	3 Sets 1000 bc a 500 bc 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z1	r. 60"	Snorkel	3000
		Z1	r. 30"	Paddles	1500
		Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			150
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5700
Z1	97,4%	5550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	150
Z7	0,0%	0

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-apr

Accent:

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Training voor atleten die Bosbaan racen**



	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	100 bc max hold 200 bc 300 bc 400 bc	Z5 Z4 Z3 Z3	st. 1.20 r. 20" r. 25"	<i>Met start vanaf de kant</i>	100 200 300 400
Uit	800 keus	Z1			800
					Totaal 3300

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

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-apr

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

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

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1000 (150 bc- 25 rc- 50 bc- 25 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	1000
K1	2 x 400 bc	Z1	r. 20"	Wetsuit Paddles	800
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Wetsuit Snorkel	200
	400 bc	Z1		Wetsuit Snorkel	400
K2	2 sets				
	400 bc	Z1	r. 20"	Paddles	800
	400 bc a	Z1	r. 20"		800
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.10		40
		Z1			60
	400 (100 bc- 100 ws- 100 bc- 100 rc b)	Z1			800
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5100
Z1	99,2%	5060
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	40

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 29-apr

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

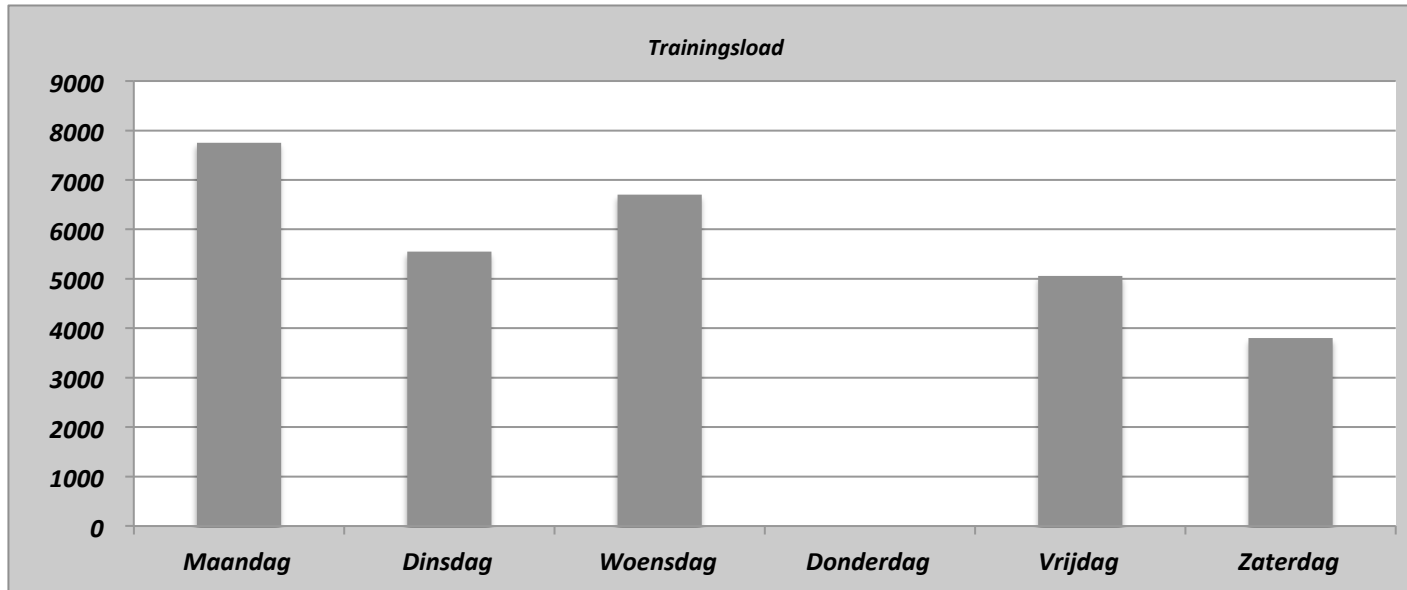


	Odracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 4 x 100 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 50 bc)- 200 keus	Z1	r. 5"	4 x 100 = Snorkel	1000
K1	2 x 100 (25 max hold/max- 75 bc Z1)	Z6		1ste= max hold- 2de= max, met start vanaf de kant	25
		Z7			25
		Z1			150
	2 x 200 (50 max hold/max- 150 bc Z1)	Z6		1ste= max hold- 2de= max, met start vanaf de kant	50
		Z7			50
		Z1			300
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
4 x 100 (25 max- 75 bc Z1)	Z7	r. 30"	Octopus	50	
	Z1		Octopus	150	
8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800	
8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3800
Z1	89,5%	3400
Z2	5,3%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	75
Z7	3,3%	125

Overzicht

week: 17



Totaal meters		25100
Z1	86,7%	21760
Z2	5,6%	1400
Z3	3,6%	900
Z4	1,6%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	475
Z7	0,7%	165

% van totale omvang meters		
Wetsuit	9,6%	2400
Paddles	27,1%	6800
Elastiek	8,0%	2000
Octopus	2,4%	600

