


Week: 21		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 22-mei		Accent: Duur/kracht			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Atleten WC Madrid (Inz - K1 - Uit)			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (75 bc- 25 dolfijnen)- 3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	450
	300 (50 bc- 25 rc- 25 ss)- 3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	450
K1	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Snorkel Elastiek	200
	3 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.20	Snorkel Paddles	600
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Snorkel Elastiek	300
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.20	Snorkel Paddles	800
	4 x 75 bc a	Z4	st. 1.15-1.25	Snorkel Elastiek	300
	800 bc	Z1			800
K2	4 x 75 (25 vl- 50 bc)	Z2	st. 1.15-1.25		300
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		500
	4 x 75 (25 bc max hold- 50 bc Z3)	Z6	r. 30"	Octopus	100
		Z3			200
Uit	200 keus	Z1			200
Atleten WC Madrid totaal = 4100m					

Totaal		5200
Z1	73,1%	3800
Z2	9,6%	500
Z3	9,6%	500
Z4	5,8%	300
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 21

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-mei

Accent: Duur


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Atleten WC Madrid (Inz - K1 - Uit)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	3 sets				
	400 bc a	Z1	r. 20"	Paddles	1200
	400 bc	Z1	r. 20"		1200
	400 (25 bc max- 375 bc Z1)	Z7	r. 20"		75
	Z1		1125		
K2	1500 als volgt: (75 bc- 25 vl/rc/ss/dolfijnen/'eigen' techniekoefening)	Z1			1500
Uit	100 bc b	Z1			100
Atleten WC Madrid totaal = 4200m					

Totaal		5700
Z1	98,7%	5625
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	75

Week: 21		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 24-mei		Accent: Duur/techniek - race voorbereiding			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: Atleten WC Madrid totaal 3000m			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	25 bc- 25 dolfijn- 50 bc- 25 dolfijn- 75 bc- 25 dolfijn- 100 bc- 25 dolfijn 200 (heen ws- terug ows) 150 (heen bc a- 25 bc b)	Z1 Z1 Z1			350 200 150
K1	600 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes kort- 75 bc) 400 bc a 600 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 75 bc) 400 bc a 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a) 400 bc a 4 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	Z1 Z1 Z1 Z1 Z1 Z1 Z1 Z1 Z1	r. 30" r. 30" r. 30" r. 30" r. 5"	<i>Snorkel Paddles hoge elleboog plaatsen</i> <i>Snorkel Paddles toepassen</i> <i>Snorkel hoge elleboog plaatsen</i> <i>Snorkel toepassen</i> <i>Snorkel hoge elleboog plaatsen</i> <i>Paddles toepassen</i> <i>met start vanaf de kant</i>	600 400 600 400 200 400 80 120
Uit	100 bc b- 100 hs keus- 100 dolfijnen	Z1			300
Atleten WC Madrid					
Inz	800 keus	Z1		800	
K1	4 x 200 bc 8 x 50 bc 4 x 100 bc 8 x 50 bc	Z2 Z4 Z1 Z4	st. 3.00-3.10 st. 45"-50" st. 1.30-1.35 st. 45"-50"		800 400 400 400
Uit	200 keus	Z1		200	

Totaal		3800
Z1	97,9%	3720
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	80
Z7	0,0%	0

Week: 21

Tijdstip:

Datum: 25-mei

Accent:

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Geen training ivm Hemelvaart**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 21
 Datum: 26-mei
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden: **WETSUIT (deel van de training)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Wetsuit	800
K1	400 bc	Z1	r. 45"	Wetsuit rechthoek zwemmen zonder keerpunten	400
	1200 bc a	Z1	r. 60"	Wetsuit Snorkel	1200
	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	Wetsuit met start vanaf de kant	50
	25 bc max	Z7		Wetsuit met start vanaf de kant	25
	25 rc	Z1		Wetsuit	25
	400 bc	Z1	r. 45"	rechthoek zwemmen zonder keerpunten	400
	3 x 400 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel Paddles	1200
	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	met start vanaf de kant	50
	25 bc max	Z7		met start vanaf de kant	25
	25 rc	Z1			25
	400 bc	Z1	r. 45"	rechthoek zwemmen zonder keerpunten	400
	6 x 200 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel	1200
	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	met start vanaf de kant	50
	25 bc max	Z7		met start vanaf de kant	25
	25 rc	Z1			25
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		6100
Z1	96,3%	5875
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	150
Z7	1,2%	75

Week: 21	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 27-mei	Accent: Kracht/snelheid
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

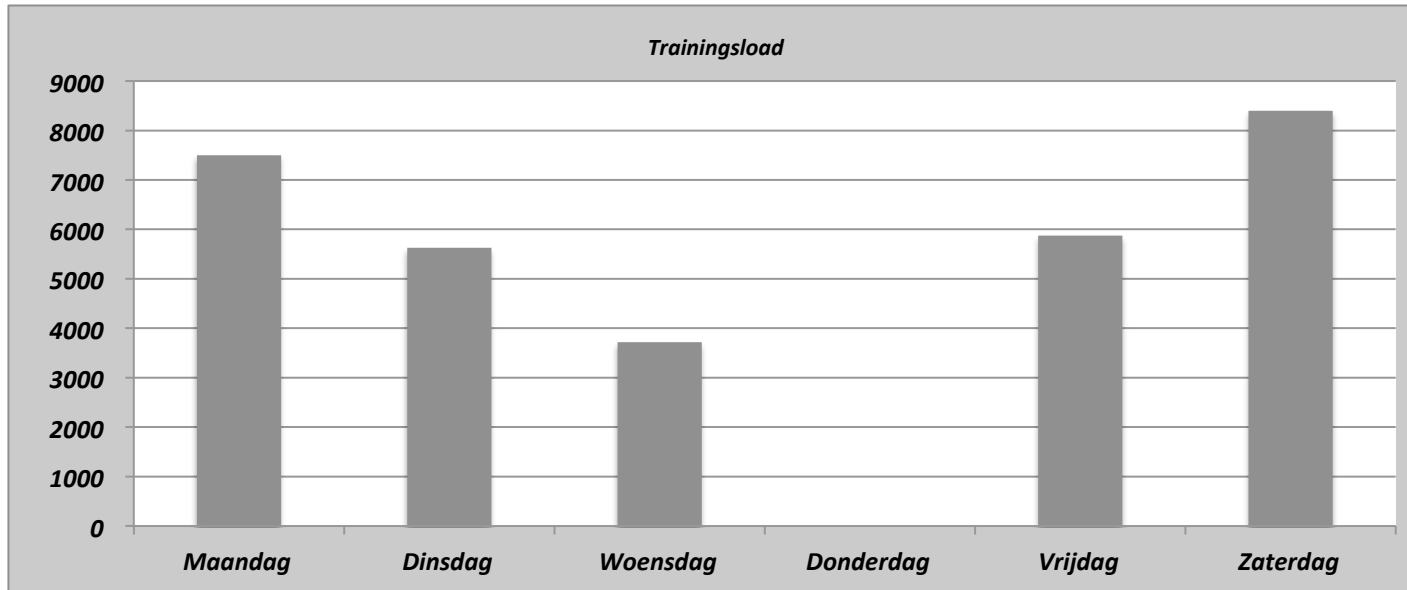


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 100 bc fartlek- 300 keus	Z1			750
		Z6			50
K1	4 x 75 bc a	Z2	r. 15"	<i>Elastiek Paddles</i>	300
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	400
	2 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	200
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	400
	2 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	200
	800 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	800
	4 x 75 bc	Z2	r. 15"	<i>Octopus Paddles</i>	300
	6 x 50 (25 bc max hold- 25 bc Z1)	Z6	r. 30"	<i>Octopus</i>	150
		Z1			150
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4600
Z1	41,3%	1900
Z2	30,4%	1400
Z3	15,2%	700
Z4	8,7%	400
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	200
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 21



Totaal meters		25400
Z1	82,4%	20920
Z2	7,5%	1900
Z3	4,7%	1200
Z4	2,8%	700
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	530
Z7	0,6%	150

% van totale omvang meters		
Wetsuit	9,8%	2500
Paddles	27,6%	7000
Elastiek	5,5%	1400
Octopus	2,2%	550

