

Week: 23

Tijdstip:

Datum: 05-jun

Accent:

Dag: Maandag

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



|  | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|--|----------|------|------------|-------------------------|-----------|
|  |          |      |            |                         |           |

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

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-jun

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **K2 alleen voor atleten die NIET racen in het weekend**

|     | Opdracht                        | Int.      | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt                       | Subtotaal |
|-----|---------------------------------|-----------|------------|-----------------------------------------------|-----------|
| Inz | 500 SPIKS                       | <b>Z1</b> |            |                                               | 500       |
| K1  | 500 bc a                        | <b>Z1</b> | r. 30"     | <b>Snorkel</b>                                | 500       |
|     | 400 bc                          | <b>Z1</b> | r. 30"     | <b>Paddles</b>                                | 400       |
|     | 300 bc a                        | <b>Z1</b> | r. 20"     |                                               | 300       |
|     | 200 ws                          | <b>Z1</b> | r. 15"     |                                               | 200       |
|     | 100 (25 bc b zij- 25 rc b)      | <b>Z1</b> | r. 10"     |                                               | 100       |
|     | 500 bc a                        | <b>Z1</b> | r. 30"     | <b>Snorkel</b>                                | 500       |
|     | 400 bc                          | <b>Z1</b> | r. 30"     | <b>Paddles</b>                                | 400       |
|     | 300 bc a                        | <b>Z1</b> | r. 20"     |                                               | 300       |
|     | 200 (25 sculloefening- 25 bc a) | <b>Z1</b> | r. 15"     |                                               | 200       |
|     | 100 bc b fartlek                | <b>Z1</b> | r. 5"      |                                               | 50        |
|     |                                 | <b>Z6</b> |            |                                               | 50        |
| K2  | 500 bc a                        | <b>Z1</b> | r. 30"     | <b>Snorkel</b>                                | 500       |
|     | 400 bc                          | <b>Z1</b> | r. 30"     | <b>Paddles</b>                                | 400       |
|     | 300 bc a                        | <b>Z1</b> | r. 20"     |                                               | 300       |
|     | 200 ws                          | <b>Z1</b> | r. 15"     |                                               | 200       |
|     | 100 (25 bc b zij- 25 rc b)      | <b>Z1</b> |            |                                               | 100       |
| Uit | 100 dolfijnen                   | <b>Z1</b> |            |                                               | 100       |
|     |                                 |           |            | <b>Atleten die Weert/Leeds racen = 3600 m</b> |           |

| Totaal |       | 5100 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 99,0% | 5050 |
| Z2     | 0,0%  | 0    |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 1,0%  | 50   |
| Z7     | 0,0%  | 0    |

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-jun

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



|     | Opdracht                                             | Int.      | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt                       | Subtotaal |
|-----|------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------------------------|-----------|
| Inz | 800 keus                                             | <b>Z1</b> |            |                                               | 800       |
| K1  | <b>4 Sets</b>                                        |           |            |                                               |           |
|     | 150 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 75 bc)       | <b>Z1</b> | r. 10"     | <b>Paddles Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen | 600       |
|     | 150 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 75 bc) | <b>Z1</b> | r. 10"     | <b>Paddles Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen | 600       |
|     | 300 bc a                                             | <b>Z1</b> | r. 10"     | <b>Snorkel</b> toepassen hoge elleboog        | 1200      |
|     | 100 bc                                               | <b>Z2</b> |            | <b>Snorkel</b> vasthouden van hoge elleboog   | 400       |
| Uit | 100 keus                                             | <b>Z1</b> |            |                                               | 100       |

| Totaal |       | 3700 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 89,2% | 3300 |
| Z2     | 10,8% | 400  |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 0,0%  | 0    |
| Z7     | 0,0%  | 0    |

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-jun

Accent: Mixed/fysiek contact

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Wetsuit buitenbad (40 meter)**



|                                                           | Opdracht                                                 | Int. | Start/rust     | Materiaal/aandachtspunt                                        | Subtotaal |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------|----------------|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Inz                                                       | 800 (2 banen bc- 1 baan rc- 1 baan bc- 1 baan dolfijnen) | Z1   |                | <b>Wetsuit</b> 20 banen                                        | 800       |
| K1                                                        | <b>2 Sets</b>                                            |      |                |                                                                |           |
|                                                           | 2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)                             | Z7   | r. 15"         | <b>Wetsuit</b>                                                 | 80        |
|                                                           |                                                          | Z1   |                | <b>Wetsuit</b>                                                 | 80        |
|                                                           | 5 ronden rechtsom (5 x 120m)                             | Z1   |                | <b>Wetsuit</b> Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei | 1200      |
|                                                           | 2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)                             | Z7   | r. 15"         | <b>Wetsuit</b>                                                 | 160       |
|                                                           | Z1                                                       |      | <b>Wetsuit</b> | 160                                                            |           |
|                                                           | 5 ronden linksom (5 x 120m)                              | Z1   |                | <b>Wetsuit</b> Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei | 1200      |
| K2                                                        | 1 ronde max (1 x 120)                                    | Z7   |                | <b>Wetsuit</b> Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei | 120       |
| Uit                                                       | 200 keus                                                 | Z1   |                | 5 banen                                                        | 200       |
| <b>Atleten die Weert/Leeds racen is K1 1 set = 2560 m</b> |                                                          |      |                |                                                                |           |

| Totaal |       | 4000 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 91,0% | 3640 |
| Z2     | 0,0%  | 0    |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 0,0%  | 0    |
| Z7     | 9,0%  | 360  |

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-jun

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Atleten die racen = 2000 - 2500 m easy loszwemmen**

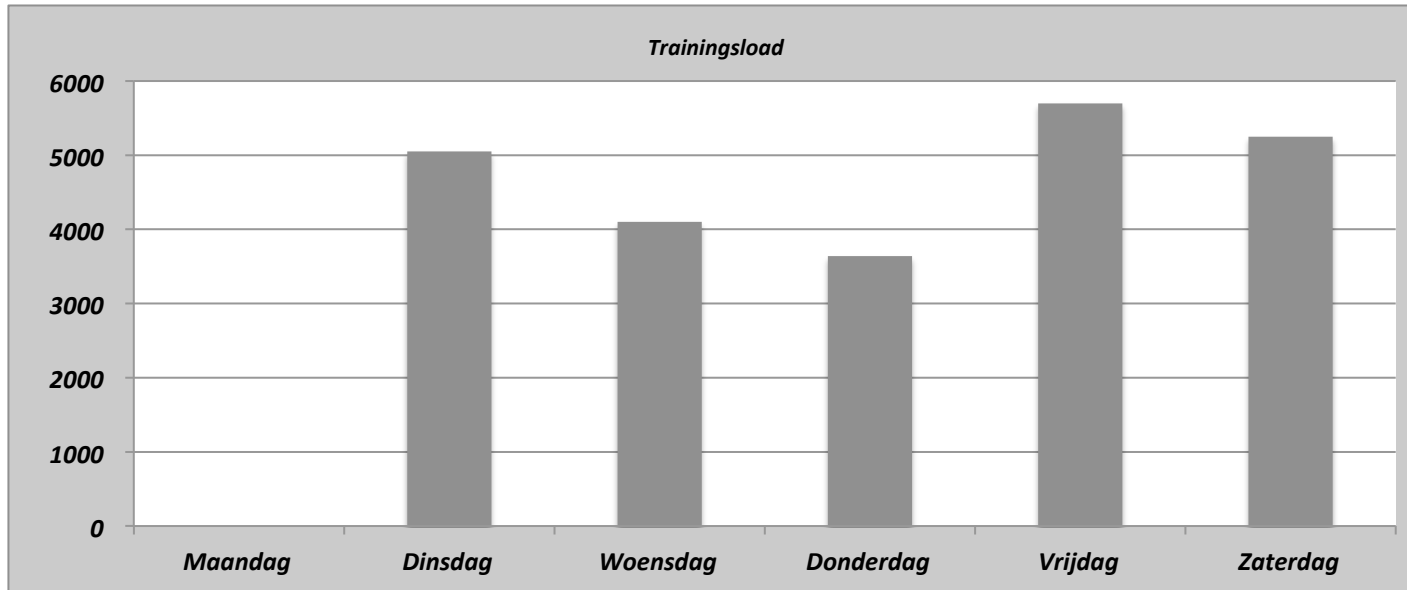
|     | Opdracht                               | Int.      | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt         | Subtotaal |
|-----|----------------------------------------|-----------|------------|---------------------------------|-----------|
| Inz | 4 x 75 (50 bc- 25 rc b)                | <b>Z1</b> | r. 5"      |                                 | 300       |
|     | 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc) | <b>Z1</b> | r. 5"      | <b>Snorkel</b> snelle catchfase | 200       |
|     | 4 x 75 (50 bc- 25 dolfijnen)           | <b>Z1</b> | r. 5"      |                                 | 300       |
|     | 4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)        | <b>Z2</b> | r. 5"      |                                 | 200       |
| K1  | 50 bc max                              | <b>Z7</b> |            | start vanaf de kant             | 50        |
|     | 1200 bc                                | <b>Z1</b> | r. 60"     | <b>Paddles</b>                  | 1200      |
|     | 2 x 800 bc a                           | <b>Z1</b> | r. 60"     | <b>Snorkel</b>                  | 1600      |
|     | 50 bc max                              | <b>Z7</b> |            | start vanaf de kant             | 50        |
|     | 2 x 400 bc                             | <b>Z1</b> | r. 30"     | <b>Paddles</b>                  | 800       |
|     | 2 x 400 bc a                           | <b>Z1</b> | r. 30"     | <b>Snorkel</b>                  | 800       |
| Uit | 100 bc b                               | <b>Z1</b> |            |                                 | 100       |

| Totaal |       | 5600 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 94,6% | 5300 |
| Z2     | 3,6%  | 200  |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 0,0%  | 0    |
| Z7     | 1,8%  | 100  |



# Overzicht

week: 23



| Totaal meters |       | 21600 |
|---------------|-------|-------|
| Z1            | 87,0% | 18790 |
| Z2            | 7,4%  | 1600  |
| Z3            | 1,2%  | 250   |
| Z4            | 1,2%  | 250   |
| Z5            | 0,0%  | 0     |
| Z6            | 0,7%  | 150   |
| Z7            | 2,6%  | 560   |

| % van totale omvang   meters |       |      |
|------------------------------|-------|------|
| Wetsuit                      | 32,4% | 7000 |
| Paddles                      | 20,4% | 4400 |
| Elastiek                     | 0,0%  | 0    |
| Octopus                      | 0,0%  | 0    |

