

Week: 01

Tijdstip:

Datum: 01-jan

Accent:

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **GEEN ZWEMTRAINING!**



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

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

Week: 01
 Datum: 02-jan
 Dag: Dinsdag

Tijdstip: 10.30 - 12.00
 Accent: Duur
 Bijzonderheden: Zwembad Steinerbos



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|---|------|-------------|--|-----------|
| Inz | 500 SPIKS | Z1 | | | 500 |
| | 2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>lichaamsspanning, handen om en om scullen</i> | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>lichaamsspanning, handen tegelijk scullen</i> | 100 |
| | 200 bc | Z1 | | | 200 |
| | 2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>lichaamsspanning, handen om en om scullen</i> | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>lichaamsspanning, handen tegelijk scullen</i> | 100 |
| K1 | 2 Sets | | | | |
| | 500 bc | Z1 | r. 30" | Paddles | 1000 |
| | 400 bc a | Z1 | r. 30" | | 800 |
| | 500 bc | Z1 | r. 30" | Snorkel | 1000 |
| | 8 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-60" | Elastiek | 800 |
| Uit | 100 keus | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 4800 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 83,3% | 4000 |
| Z2 | 16,7% | 800 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

| | |
|---------------|---|
| Week: 01 | Tijdstip: 10.30 - 12.00 |
| Datum: 03-jan | Accent: Mixed |
| Dag: Woensdag | Bijzonderheden: Zwembad Steinerbos |



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|------------|---|-----------|----------------------------|----------------------------|-----------|
| Inz | 400 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 bc- 25 rc)- 100 bc fartlek- 400 (75 a- 25 b) | Z1 | r. 5" | | 850 |
| | | Z6 | | | 50 |
| K1 | 50 bc max hold | Z6 | st. 2.00 | <i>start vanaf de kant</i> | 50 |
| | 50 bc max | Z7 | | <i>start vanaf de kant</i> | 50 |
| | 100 (25 rc- 25 keus) | Z1 | | | 100 |
| | 2 x 25 bc max hold | Z6 | st. 1.00 | <i>start vanaf de kant</i> | 50 |
| | 2 x 25 bc max | Z7 | st. 1.00 | <i>start vanaf de kant</i> | 50 |
| | 6 x 150 bc a | Z1 | st. 2.15-2.30 | Snorkel | 900 |
| | 4 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-60" | Elastiek | 200 |
| | 4 x 50 bc a | Z3 | st. 50"-60" | Elastiek | 200 |
| | 100 bc- 100 (25 rc- 25 keus) | Z1 | | | 100 |
| | 12 x 25 bc a | Z4 | st. 30" | Elastiek | 300 |
| | 100 bc- 100 (25 rc- 25 keus) | Z1 | | | 100 |
| | 4 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-60" | Elastiek | 200 |
| | 4 x 50 bc a | Z3 | st. 50"-60" | Elastiek | 200 |
| | 8 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.40 | Paddles | 800 |
| 100 bc max | Z5 | | <i>start vanaf de kant</i> | 100 | |
| Uit | 100 keus | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 4400 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 67,0% | 2950 |
| Z2 | 9,1% | 400 |
| Z3 | 9,1% | 400 |
| Z4 | 6,8% | 300 |
| Z5 | 2,3% | 100 |
| Z6 | 3,4% | 150 |
| Z7 | 2,3% | 100 |

Week: 01
 Datum: 04-jan
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 10.30 - 12.00
 Accent: Duur (lange duurdag)
 Bijzonderheden: **Zwembad Steinerbos**



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------------------------|------------|--|-------------|
| Inz | 500 SPIKS- 100 bc fartlek- 100 bc b fartlek | Z1 Z6 | r. 5" | | 600 100 |
| K1 | 2500 als volgt: (425 bc Z1- 25 bc Z2- 25 rc Z1- 25 vl Z2) | Z1 Z2 | | <i>na iedere 25 rc eruit klimmen en induiken</i> | 2250 250 |
| | 4 x 25 (12,5 bc max- 12,5 keus Z1) | Z7 Z1 | st. 1.00 | | 50 50 |
| | 1500 als volgt: (250 bc a- 25 bc bijleggen achter- 25 bc b) | Z1 | | | 1500 |
| | 4 x 25 (12,5 bc max- 12,5 keus Z1) | Z7 Z1 | st. 1.00 | | 50 50 |
| Uit | 200 (25 rc b- 25 bc b zij) | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 5100 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 91,2% | 4650 |
| Z2 | 4,9% | 250 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 2,0% | 100 |
| Z7 | 2,0% | 100 |

Week: 01

Tijdstip: 10.30 - 12.00

Datum: 05-jan

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Zwembad Steinerbos**

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------|---------------|--|-----------|
| Inz | 4 x 75 (50 bc- 25 andere slag)- 4 x 75 (50 bc a- 25 bc b) | Z1 | r. 5" | | 600 |
| | 4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)- 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | Snorkel | 400 |
| K1 | 4 x 200 bc | Z1 | st. 3.00-3.20 | Paddles | 800 |
| | 8 x 25 bc a | Z2 | st. 30" | Elastiek | 200 |
| | 8 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.40 | | 600 |
| | 8 x 25 bc a | Z2 | st. 30" | Elastiek | 200 |
| | 2 x 400 bc | Z1 | r. 30" | Paddles | 800 |
| | 8 x 25 bc a | Z2 | st. 30" | Elastiek | 200 |
| | 20 x 50 bc (3 x Z1- 1 x Z2) | Z1 | st. 50"-55" | | 550 |
| | | Z2 | | | 250 |
| K2 | 2 Sets | | | | |
| | 50 bc max hold- 100 keus Z1 | Z6 | | <i>50 max hold = met start vanaf de kant</i> | 100 |
| | | Z1 | | | 200 |
| Uit | 100 b keus | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 5000 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 81,0% | 4050 |
| Z2 | 17,0% | 850 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 2,0% | 100 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 01

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 06-jan

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Zwembad Sittard

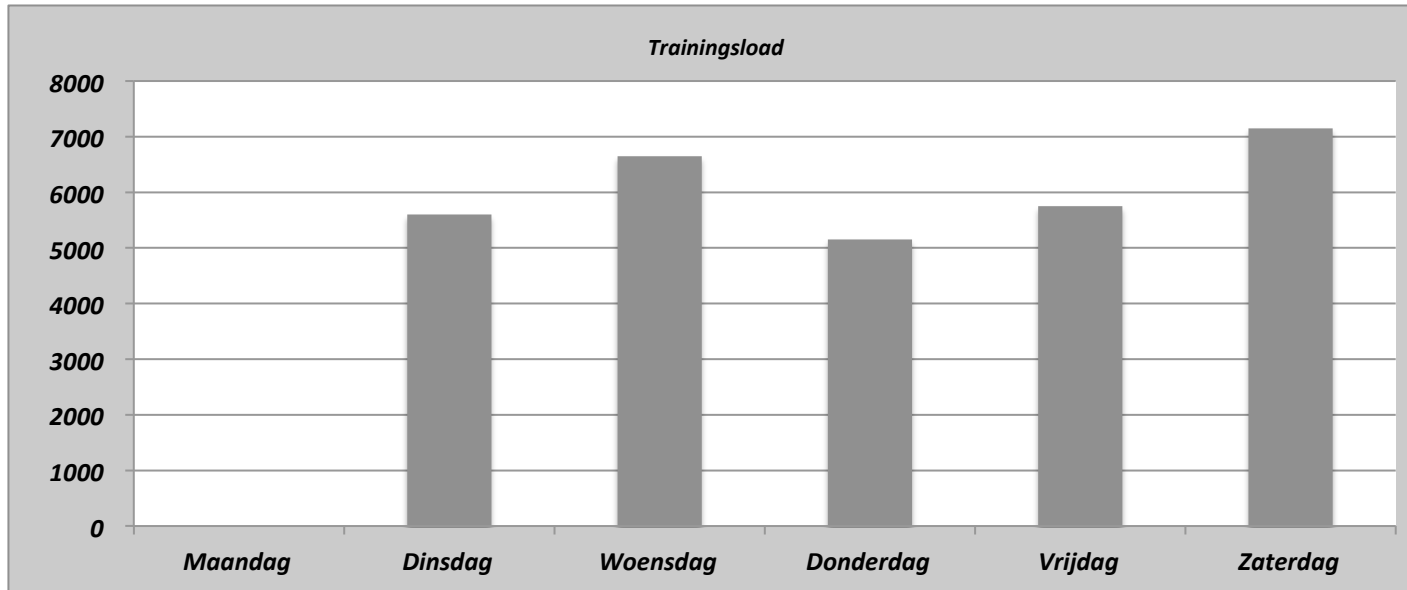


| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--------------------|-----------|---------------|----------------------------|-----------|
| Inz | 600 keus | Z1 | | | 600 |
| K1 | 5 x 100 bc | Z2 | r. 20" | Propeller | 500 |
| | 500 bc a | Z1 | r. 30" | | 500 |
| | 5 x 100 bc | Z3 | st. 1.25-1.35 | Paddles | 500 |
| | 500 bc a | Z1 | r. 30" | | 500 |
| | 10 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-60" | Elastiek | 500 |
| | 500 (75 bc- 25 rc) | Z1 | | | 500 |
| K2 | 100 bc max | Z5 | | <i>start vanaf de kant</i> | 100 |
| | 200 keus | Z1 | | | 200 |
| | 75 bc max | Z5 | | <i>start vanaf de kant</i> | 75 |
| | 225 keus | Z1 | | | 225 |
| | 50 bc max | Z7 | | <i>start vanaf de kant</i> | 50 |
| Uit | 250 keus | Z1 | | | 250 |

| Totaal | | 4500 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 61,7% | 2775 |
| Z2 | 22,2% | 1000 |
| Z3 | 11,1% | 500 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 3,9% | 175 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 1,1% | 50 |

Overzicht

week: 01



| Totaal meters | | 23800 |
|---------------|-------|-------|
| Z1 | 77,4% | 18425 |
| Z2 | 13,9% | 3300 |
| Z3 | 3,8% | 900 |
| Z4 | 1,3% | 300 |
| Z5 | 1,2% | 275 |
| Z6 | 1,5% | 350 |
| Z7 | 1,1% | 250 |

| % van totale omvang meters | | |
|------------------------------|-------|------|
| Wetsuit | 0,0% | 0 |
| Paddles | 16,4% | 3900 |
| Elastiek | 12,6% | 3000 |
| Propeller | 2,1% | 500 |

