

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-feb

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 100 bc fartlek- 3 x 50 (25 scull voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	3 x 50 = <b>Snorkel</b>	600
		Z6			50
	400 (75 bc a- 25 bc b)- 100 bc fartlek- 3 x 50 (25 scull midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	3 x 50 = <b>Snorkel</b>	600
		Z6			50
K1	6 x 50 bc 2 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z2	r. 15"	<b>Propeller</b>	300
		Z7	st. 1.30	<b>Propeller</b>	40
	600 bc 6 x 50 bc a 2 x 50 (20 bc a max- 30 bc a Z1)	Z1		<b>Propeller</b>	60
		Z1	r. 30"	<b>Paddles</b> zo min mogelijk slagen per baan maken	600
	2 x 50 (20 bc a max- 30 bc a Z1)	Z2	st. 55"-60"	<b>Elastiek</b>	300
		Z7	st. 1.30	<b>Elastiek</b>	40
	2 x 300 bc a	Z1		<b>Elastiek</b>	60
		Z1	r. 30"		600
	10 x 100 bc (1 x Z3- 1 x Z1)	Z3	st. 1.30-1.40	Z3 niet te ver doorduwen maar wisselen in frequentie	500
		Z1			500
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 b keus zonder plank)	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		4500
Z1	71,6%	3220
Z2	13,3%	600
Z3	11,1%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	1,8%	80

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-feb

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	5 x 400 (2 x bc a Z1- 1 x bc Z2 Paddles- 2 x bc a Z1)	Z1	r. 30"	<b>Paddles bc Z2</b> <i>met start vanaf de kant</i>	1600
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z2			400
		Z7			25
		Z1			25
	5 x 300 (2 x bc Z1- 1 x bc a Paddles- 2 x bc Z1)	Z1	r. 30"	<b>Paddles bc a Z2</b> <i>met start vanaf de kant</i>	1200
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z2			300
		Z7			25
		Z1			25
5 x 200 (1 x bc- 1 x ws- 1 x bc a- 1 x ws- 1 x bc)	Z1	r. 20"		1000	
2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50	
	Z7			50	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5300
Z1	84,9%	4500
Z2	13,2%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	100

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-feb

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderhede Variatie in slagfrequentie!



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	<b>2 Sets</b>	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	100
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z7			100
	4 x 50 bc	Z1	r. 15"	<i>Paddles Propeller easy, min mogelijk slagen. Slagefficiëntie</i>	400
	400 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	800
	4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 15"	<i>bc waterpolo = korte felle slag</i>	400
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3700
Z1	97,3%	3600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,7%	100

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-feb

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (50 hs keus- 25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b) 50 bc max hold- 100 keus- 50 bc max hold	Z1 Z6 Z1			500 100 100
K1	<b>WTS Abu Dhabi atleten</b> 6 x 100 bc	Z4		<b>MS st. 1.10- 1.15- 1.20- 3 x 1.30</b> <b>KN st. 1.20- 1.25- 1.30- 3 x 1.40</b>	
	<b>Overige atleten</b> 2 x 50 bc a 4 x 50 bc a 100 bc a 6 x 50 bc a 100 bc a 4 x 50 bc a 2 x 50 bc a	Z1 Z2 Z1 Z3 Z1 Z2 Z1	st. 50"-60" st. 50"-60"  st. 50"-60" st. 50"-60" st. 50"-60" st. 50"-60"	<b>Elastiek</b> <b>Elastiek</b>  <b>Elastiek</b> <b>Elastiek</b> <b>Elastiek</b> <b>Elastiek</b>	100 200 100 300 100 200 100
K2	3 x 400 bc (150 Z1- 50 Z2- 150 Z1- 50 Z2)  100 bc max 4 x 200 (150 bc a- 50 bc b) 100 bc max	Z1 Z2 Z5 Z1 Z5	r. 30"   r. 15"	<b>Paddles</b> <b>Paddles</b> <i>start vanaf de kant</i>  <i>start vanaf de kant</i>	900 300 100 800 100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4200
Z1	69,0%	2900
Z2	16,7%	700
Z3	7,1%	300
Z4	0,0%	0
Z5	4,8%	200
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-feb

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden **Deel van de training met WETSUIT**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1		<b>Wetsuit</b>	500
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Wetsuit</b>	1000
	2500 (275 bc- 25 rc- 175 bc- 25 dolfijnen)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 500m eruit klimmen en terug induiken</i>	2500
	1000 bc	Z1		<b>Snorkel Paddles</b>	1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50 50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			5200
Z1	99,0%	5150	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,0%	50	

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 24-feb

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

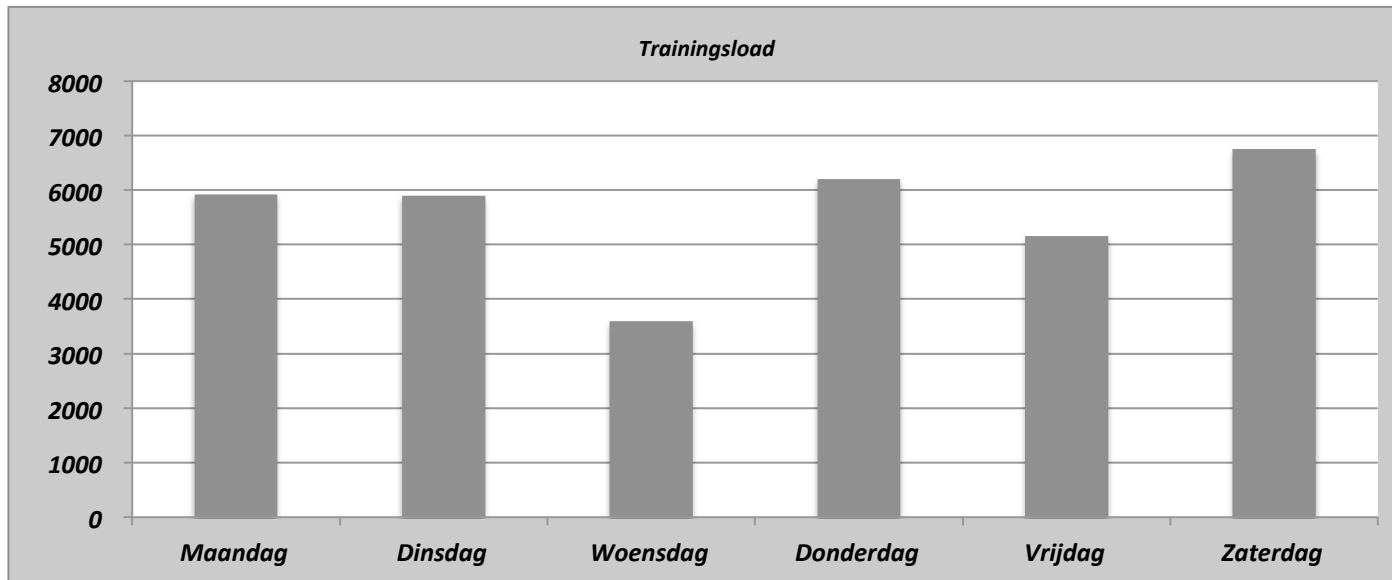


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1			450
	200 keus- 3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1			350
K1	12 x 100 bc (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z4)	Z1	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	400
		Z2		<b>Paddles</b>	400
		Z4		<b>Paddles</b>	400
	600 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc	Z1		<b>Paddles</b>	400
	9 x 100 bc a (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3)	Z1	st. 1.25-1.35		300
		Z2			300
		Z3			300
	200 bc	Z1			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4400
Z1	64,8%	2850	
Z2	15,9%	700	
Z3	6,8%	300	
Z4	9,1%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,3%	100	
Z7	1,1%	50	

# Overzicht

week: 08



Totaal meters		27300
Z1	81,4%	22220
Z2	9,9%	2700
Z3	4,0%	1100
Z4	1,5%	400
Z5	0,7%	200
Z6	1,1%	300
Z7	1,4%	380

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	5,5%	1500
Paddles	20,1%	5500
Elastiek	4,8%	1300
Propeller	2,9%	800

