

Week: 09

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-feb

Accent: Duur


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2500 als volgt: (25 vl- 450 bc- 25 rc)	Z1		<i>na iedere 500m eruit klimmen en opnieuw induiken</i>	2500
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 300 (oneven = bc Paddles Z1- even = bc a Z2)	Z1 Z2	r. 30"	Paddles	600 600
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		Sprintkoord (speed)	50 50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5300
Z1	85,8%	4550
Z2	11,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,9%	50

Week: 09	Tijdstip: 07.00 - 08.45	
Datum: 28-feb	Accent: Duur/techniek	
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: Variatie in slagfrequentie!	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)- 200 keus	Z1			700
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	4 x 100 (25 slowmotion- 75 bc)	Z1	r. 15"	Paddles 25 slowmotion = minder dan 14 slagen per baan	400
	4 x 100 (25 bc bijleggen achter- 75 bc a)	Z1	r. 15"	Snorkel	400
	50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
	4 x 100 (25 slowmotion- 75 bc)	Z1	r. 15"	Paddles 25 slowmotion = minder dan 14 slagen per baan	400
	4 x 100 (25 vl- 25 bc- 25 rc- 25 bc)	Z1	r. 15"		400
	50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
Uit	400 bc a	Z1		Snorkel	400
	4 x 100 (20 waterpolo bc- 80 bc)	Z1	r. 15"		400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	100 keus	Z1			100

Totaal		3500
Z1	95,7%	3350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,3%	150

Week: 09

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-mrt

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus 50 bc max hold- 100 keus- 50 bc max hold	Z1 Z6 Z1		<i>50 max hold = met start vanaf de kant</i>	500 100 100
K1	2 Sets 4 x 100 bc (gemiddeld zo hard mogelijk)	Z4	st. 1.15/1.25 st. 1.20/1/30	<i>1ste = st. 1.15- 2de = st. 1.20- 3de = st. 1.25</i> <i>1ste = st. 1.20- 2de = st. 1.25- 3de = st. 1.30</i>	800
	600 (25 rc- 50 bc- 25 rc- 100 bc- 25 rc- 150 bc- 25 rc- 200 bc)	Z1			1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	600
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	Paddles	1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4600
Z1	67,4%	3100
Z2	13,0%	600
Z3	0,0%	0
Z4	17,4%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	0,0%	0

Week: 09
 Datum: 02-mrt
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Accent: Duur

Bijzonderheden: **Deel van de training met WETSUIT**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1500 (225 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	1500
K1	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	Wetsuit Paddles	800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	Wetsuit start vanaf de kant	50
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	400 bc	Z1			400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	400
400 bc	Z1		Paddles	400	
	50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5400
Z1	97,2%	5250
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,8%	150

Week: 09	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 03-mrt	Accent: Mixed
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

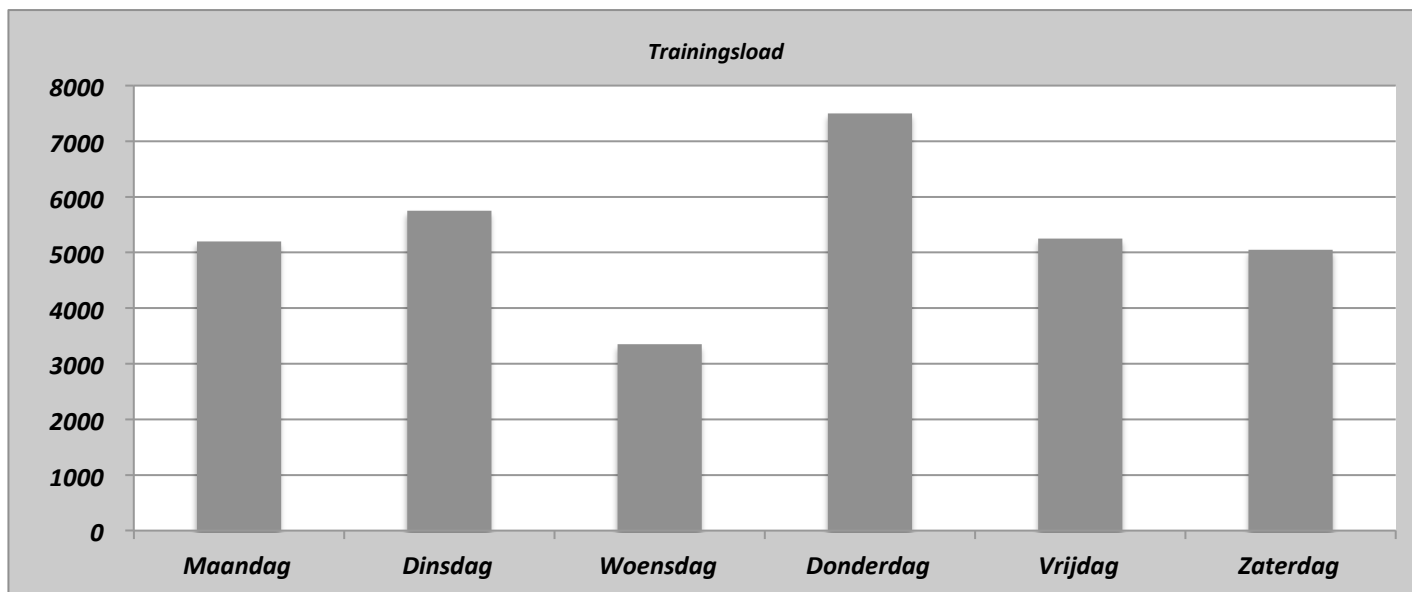


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc slowmotion)	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles	200
	4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 10"	<i>Waterpolo bc = korte felle slag</i>	200
	4 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc slowmotion)	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles	200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"	<i>start vanaf de kant</i>	50
K1	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 55"-60"	Elastiek	200
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 60"	Elastiek Propeller	50
	600 bc	Z1	r. 60"		600
	400 bc	Z1		Paddles	400
	6 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller	300
	200 bc a	Z1			200
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	50
	50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	77,4%	3250
Z2	14,3%	600
Z3	4,8%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,6%	150

Overzicht

week: 09



Totaal meters		27800	
Z1	85,3%	23700	
Z2	7,2%	2000	
Z3	1,4%	400	
Z4	2,9%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,4%	400	
Z7	1,8%	500	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	8,5%	2350
Paddles	20,1%	5600
Elastiek	5,6%	1550
Propeller	2,7%	750

