

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-mrt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ows- 100 fartlek- 100 bc a- 100 ws	Z1			450
		Z6			50
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	300
	200 bc	Z1			200
	8 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller	400
	200 bc	Z1			200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	300
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	600 bc	Z1		Paddles	600
K2	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7	r. 30"	Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4300
Z1	71,5%	3075
Z2	23,3%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,5%	150
Z7	1,7%	75

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-mrt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		700
K1	2000 (400 bc- 100 ws)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 500m eruit klimmen en induiken</i>	2000
	1500 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1500
	4 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			40
	1000 (150 bc Z1- 50 bc Z2)	Z1			750
		Z2		250	
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5500
Z1	93,5%	5140
Z2	4,5%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	110

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-mrt

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Variatie in slagfrequentie!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (75 bc- 25 rc)- 200 (75 bc- 25 ss)	Z1			400
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc slowmotion)	Z1	r. 5"	Paddles Snorkel	200
	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc)	Z7	st. 1.10	Snorkel bc spinnen = slagfrequentie > 60 sl/min	80
		Z1			120
	4 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc slowmotion)	Z1	r. 5"	Paddles Snorkel	200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	10 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		1000
	4 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel snelle catchfase	200
	4 x 50 bc slowmotion	Z1	r. 15"	Snorkel Paddles zo min mogelijk slagen per baan, tellen!!	200
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		600
Uit	4 x 75 bc b (per 25m snelheid opbouwen)	Z1	r. 20"		200
		Z2			100
	100 hs keus	Z1			100

Totaal		3500
Z1	93,4%	3270
Z2	2,9%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,7%	130

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-mrt

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	50 bc max hold- 100 keus- 50 bc max hold- 100 bc b	Z6		50 max hold = met start vanaf de kant	100
		Z1			200
K1	2 x 100 bc max hold	Z5	st. 2.00	met start vanaf de kant	200
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.40	gelijk door na de 2 x 100 bc max hold	400
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		800
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		400
	100 bc max hold	Z5	st. 2.00	met start vanaf de kant	100
2 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.40	gelijk door na de 100 bc max hold	200	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3800
Z1	73,7%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	15,8%	600
Z5	7,9%	300
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 10
 Datum: 09-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	600 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	600
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Wetsuit Paddles hoge elleboog plaatsen	200
	1200 bc	Z1	r. 60"	Wetsuit Snorkel	1200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Wetsuit Paddles hoge elleboog plaatsen	200
	50 bc max hold- 50 keus Z1	Z6		Wetsuit met start vanaf de kant	50
		Z1			50
K2	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	1000 bc	Z1		Paddles	1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5500
Z1	98,2%	5400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,9%	50

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 10-mrt

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

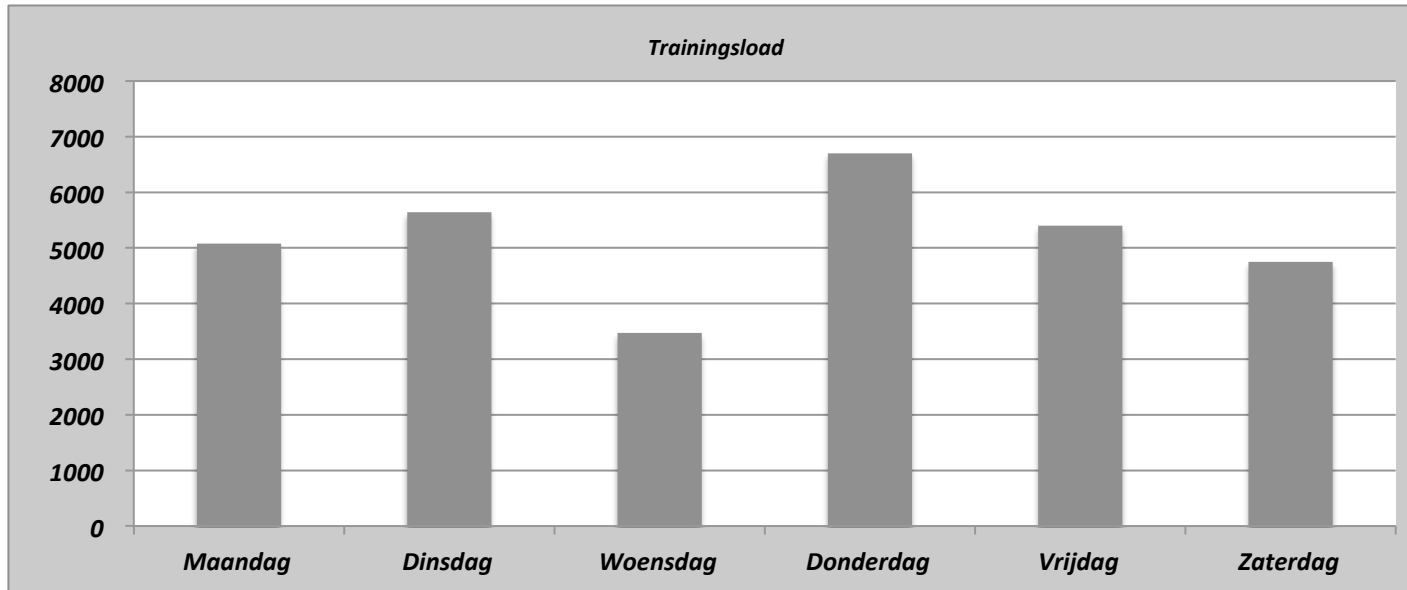


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus- 4 x 25 bc max	Z1	st. 60"		500
		Z7			100
K1	20 x 25 bc a (2 x Z1- 1 x Z3)	Z1	st. 30"	Elastiek	350
		Z3		Elastiek duidelijk verschil in slagfrequentie	150
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	10 x 25 bc	Z2	st. 30"	Propeller	250
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	10 x 25 bc a (1 x Z1 - 1 x Z3)	Z1	st. 30"	Elastiek	125
		Z3		Elastiek	125
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	6 x 50 (25 vl Z2- 25 keus Z1)	Z2	st. 60"		150
		Z1			150
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	78,1%	3125
Z2	10,0%	400
Z3	6,9%	275
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	2,5%	100

Overzicht

week: 10



Totaal meters		26600
Z1	85,8%	22810
Z2	6,6%	1750
Z3	1,0%	275
Z4	2,3%	600
Z5	1,1%	300
Z6	1,5%	400
Z7	1,7%	465

% van totale omvang meters		
Wetsuit	8,5%	2250
Paddles	16,5%	4400
Elastiek	5,1%	1350
Propeller	2,4%	650

