

Week: 11

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-mrt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden: Deel van de training met WETSUIT



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 100 bc fartlek- 300 bc- 100 bc fartlek	Z1 Z6		Wetsuit Wetsuit	700 100
K1	4 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"	Wetsuit	200
	2 x 50 bc	Z3	st. 45"-50"	Wetsuit	100
	6 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"	Wetsuit	300
	2 x 50 bc	Z3	st. 45"-50"	Wetsuit	100
	4 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"	Wetsuit	200
	2 x 50 bc	Z3	st. 45"-50"	Wetsuit	100
K2	600 (100 bc- 25 vl- 25 rc)	Z1			600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc a	Z1			400
	2 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	200 bc	Z1			50
	6 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2 Z1	st. 1.10-1.20		150 150
Uit	100 hs/a keus	Z1			100

Totaal		3600
Z1	61,1%	2200
Z2	23,6%	850
Z3	8,3%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,6%	200
Z7	1,4%	50

Week: 11

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-mrt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
K1	600 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	600
	3 x 200 (75 bc Z1- 25 bc Z2)	Z1	st. 3.00-3.20		450
		Z2			150
	4 x 150 (100 ws- 50 bc)	Z1	r. 20"		600
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3400
Z1	94,1%	3200
Z2	4,4%	150
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,5%	50

Week: 11

Tijdstip:

Datum: 15-mrt

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 100 bc b- 100 ws- 200 bc a- 100 bc fartlek	Z1 Z6	r. 5"		750 50
K1	5 x 400 bc	Z1	r. 30"	<i>even = Paddles</i>	2000
	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"	<i>start vanaf de kant</i>	50
	5 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20	Snorkel	1000
	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"	<i>start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			

Totaal		3900
Z1	96,2%	3750
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	2,6%	100

Week: 11

Datum: 16-mrt

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent: Snelheid

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc slowmotion)	Z7	st. 1.15	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min</i>	40
		Z1			60
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	400 bc a	Z1			400
	2 x 50 (25 max- 25 keus Z1)	Z7	st. 2.00	Sprintkoord (resistance)	50
		Z1			50
	100 bc	Z1			100
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	6 x 150 (125 bc- 25 keus)	Z1	r. 20"		900
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	Z1			100	

Totaal		2600
Z1	88,8%	2310
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	100
Z7	7,3%	190

Week: 11

Tijdstip:

Datum: 17-mrt

Accent:

Duur/techniek

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

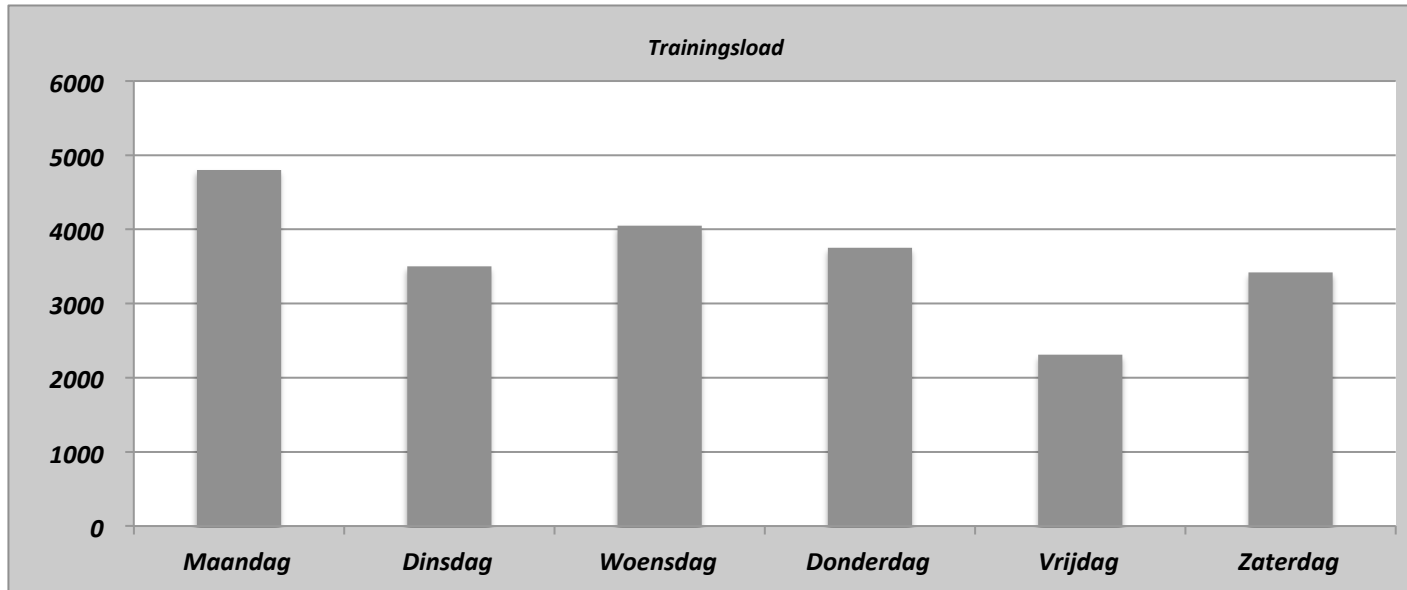


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			600
K1	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	600 bc a	Z1		Snorkel	600
	4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	800 bc	Z1			800
	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	600 bc	Z1		Paddles	600
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3500
Z1	97,7%	3420
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	80

Overzicht

week: 11



Totaal meters		20000
Z1	85,7%	17130
Z2	6,0%	1200
Z3	2,5%	500
Z4	1,0%	200
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	450
Z7	2,6%	520

% van totale omvang meters		
Wetsuit	9,0%	1800
Paddles	6,0%	1200
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0

