

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-mei

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 dolfijnen- 75 bc- 25 b zonder plank- 75 bc- 25 vl) 100 bc fartlek- 100 ws- 100 bc b fartlek	<b>Z1</b> <b>Z1</b> <b>Z6</b>			800 200 100
K1	26 x 50 bc als volgt: 2 (50 max hold- 4 x 50 Z1- 2 x 50 Z2- 2 x 50 Z3- 2 x 50 Z4- 2 x 50 Z1)	<b>Z6</b> <b>Z1</b> <b>Z2</b> <b>Z3</b> <b>Z4</b>	st. 50"-55"	<i>Eerste keer 50 max hold met start vanaf de kant</i>	100 600 200 200 200
	6 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<b>Paddles</b>	1200
	8 x 50 bc (1 x max- 1 x Z1)	<b>Z7</b> <b>Z1</b>	st. 1.00		200 200
	6 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	600
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		4700
Z1	78,7%	3700
Z2	4,3%	200
Z3	4,3%	200
Z4	4,3%	200
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	200
Z7	4,3%	200

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-mei

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
K1	1600 bc	<b>Z1</b>		<i>na iedere 400m eruit klimmen en terug induiken</i>	1600
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 45"		50
	5 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<b>Paddles</b>	1000
	5 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20		1000
	5 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<i>Atleten met korter programma, hierna naar het uitzwemmen</i>	1000
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 45"		50
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		500
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		500
	5 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		500
Uit	2 x 50 (25 Z1- 25 max)- 100 keus	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	150
		<b>Z7</b>			50
				<i>Korter programma = 5550 meter</i>	

Totaal		7100
Z1	95,1%	6750
Z2	2,8%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,1%	150

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-mei

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 4 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)- 300 keus 8 x 25 bc (oneven = max hold- even = Z1)	<b>Z1</b> <b>Z6</b> <b>Z1</b>	r. 5" st. 40"		800 100 100
K1	50 bc max hold 4 x 100 bc 600 bc a 400 bc 200 ws	<b>Z6</b> <b>Z4</b> <b>Z1</b> <b>Z1</b> <b>Z1</b>	st. 45" st. 1.40-1.50 r. 30" r. 30"	<i>met start vanaf de kant</i>  <b>Snorkel</b> <b>Paddles</b>	50 400 600 400 200
	50 bc a max hold 6 x 50 bc a 600 bc a 400 bc 200 ws	<b>Z6</b> <b>Z4</b> <b>Z1</b> <b>Z1</b> <b>Z1</b>	st. 45" st. 50"-60" r. 30" r. 30"	<b>Elastiek</b> <i>met start vanaf de kant</i> <b>Elastiek</b> <b>Snorkel</b> <b>Paddles</b>	50 300 600 400 200
	2 x 100 (25 bc Z1- 25 bc max speed- 25 bc max resistance- 25 keus Z1)	<b>Z1</b> <b>Z7</b>		<b>Sprintkoord</b> ( <i>speed/resistance</i> )	100 100
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4500
Z1	77,8%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	15,6%	700
Z5	0,0%	0
Z6	4,4%	200
Z7	2,2%	100

Week: 19

Tijdstip:

Datum: 10-mei

Accent: Duur/techniek

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Zwemtraining zelfstandig of evt 3,5 km openwater!!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	200
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	200
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	200
	2 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	r. 20"	<i>snelle catchfase</i>	100
		<b>Z1</b>			100
	400 bc a- 200 (25 rc- 25 keus)	<b>Z1</b>			1200
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 40"	<b>Elastiek</b> <i>snelle catchfase</i>	400
K2	2 (4 x 25 bc b opbouwend)	<b>Z1</b>	st. 40"-45"	<i>opbouwend van laag Z1 naar hoog Z2</i>	100
		<b>Z2</b>			100
	100 bc a	<b>Z1</b>			100
	4 x 25 bc b opbouwend	<b>Z1</b>	st. 40"-45"	<i>opbouwend van laag Z1 naar hoog Z2</i>	50
		<b>Z2</b>			50
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		3500
Z1	81,4%	2850
Z2	15,7%	550
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-mei

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Wetsuit**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	700
K1	1000 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Wetsuit Snorkel</b>	1000
	4 x 250 bc (100 Z1- 50 Z2- 100 Z1)	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Wetsuit Paddles</b>	800
		<b>Z2</b>		<b>Wetsuit Paddles</b>	200
	2 x 500 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	1000
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 45"	<b>Wetsuit</b>	50
	2 x 500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	1000
	5 x 200 (1 x bc a- 1 x ws- 1 x bc a- 1 x ws- 1 x bc a)	<b>Z1</b>	r. 20"		1000
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 45"		50
	4 x 50 bc b opbouwend	<b>Z1</b>	st. 1.10-1.15		100
		<b>Z2</b>			100
Uit	4 x 25 hs keus	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100

Totaal		6100
Z1	93,4%	5700
Z2	4,9%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	100

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 12-mei

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

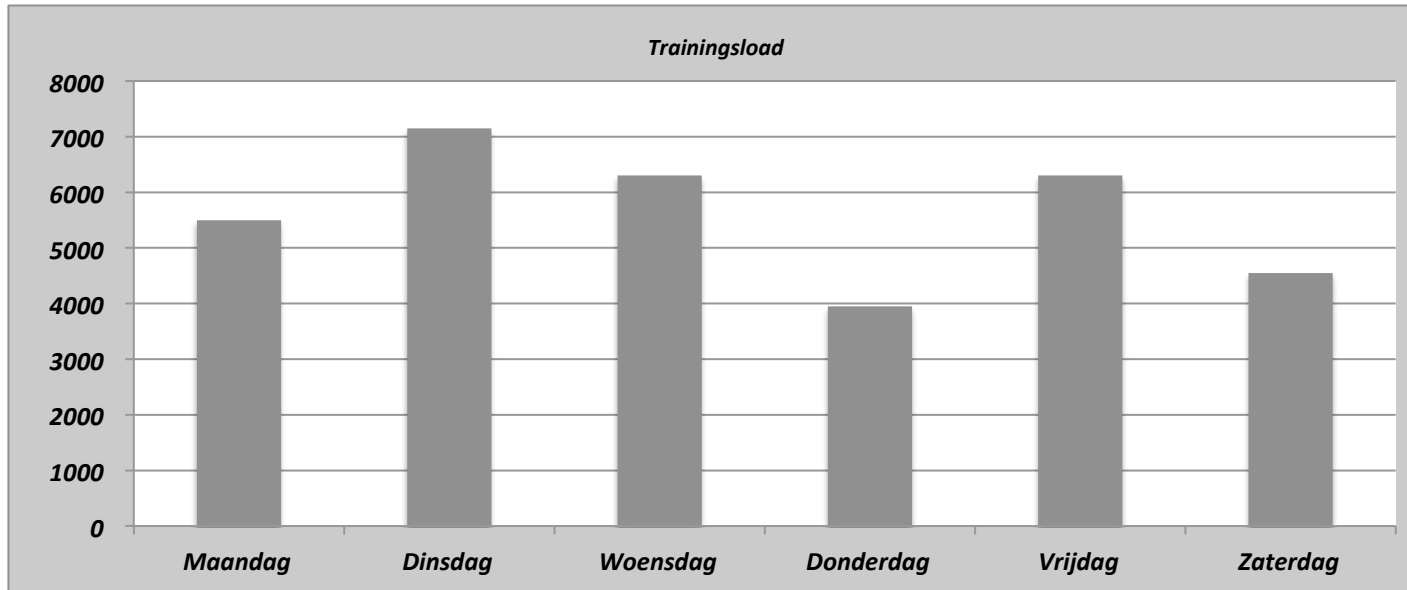


	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 100 bc fartlek- 100 bc b fartlek	<b>Z1</b>	r. 5"		700
		<b>Z6</b>			100
K1	150 vl Z1- 100 vl Z2- 50 vl Z3	<b>Z1</b>	r. 30"	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	150
		<b>Z2</b>			100
		<b>Z3</b>			50
	600 bc a	<b>Z1</b>			600
	150 bc Z1- 100 bc Z2- 50 bc Z3	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Propeller</b>	150
		<b>Z2</b>		<b>Propeller</b>	100
		<b>Z3</b>		<b>Propeller</b>	50
	600 bc	<b>Z1</b>			600
	12 x 50 bc a (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3)	<b>Z1</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	100
		<b>Z2</b>		<b>Elastiek</b>	100
		<b>Z3</b>		<b>Elastiek</b>	100
	600 bc a	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	600
	100 bc (25 Z1- 25 max speed- 25 max resistance- 25 Z1)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed/resistance)</b>	50
		<b>Z7</b>			50
	50 bc max hold	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	200 (25 rc- 25 keus)	<b>Z1</b>			200
	50 bc max hold	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus- 100 bc b	<b>Z1</b>			200

Totaal		4100
Z1	81,7%	3350
Z2	7,3%	300
Z3	4,9%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,9%	200
Z7	1,2%	50

# Overzicht

week: 19



Totaal meters		30000
Z1	86,2%	25850
Z2	5,2%	1550
Z3	1,3%	400
Z4	3,0%	900
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	700
Z7	2,0%	600

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	12,5%	3750
Paddles	18,7%	5600
Elastiek	4,2%	1250
Propeller	1,0%	300

