

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-jun

Accent: Duur/snelheid

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 (100 hs- 100 a- 100 b- 100 bc fartlek)	Z1 Z6	r. 5"	<i>zelf slagen afwisselen</i>	1050 150
K1	4 x 200 bc a	Z1 Z2 Z6	st. 3.00-3.30	<i>1ste = 1ste 50m Z2- overig Z1 / 2de = 2de 50m Z2- overig Z1 3de = 3de 50m Z2- overig Z1 / 4de = 4de 50m Z2- overig Z1 start vanaf de kant</i>	600 200 50
	50 bc max hold	Z1			250
	250 (50 rc/ss- 200 bc)	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max hold	Z1			250
	250 (50 rc/ss- 200 bc)	Z7	st. 1.30	<i>start vanaf de kant</i>	50
	2 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z1			50
	4 x 300 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1200
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		Sprintkoord (speed)	25 25
	50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		Sprintkoord (speed)	25 25
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4200
Z1	86,3%	3625
Z2	4,8%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,0%	250
Z7	3,0%	125

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-jun

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel lichaamsspanning</i>	150
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
K1	2 Sets				
	300 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	600
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
	300 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	600
	4 x 50 bc b	Z2	r. 20"		400
	300 bc	Z1	r. 30"		600
Uit	2 x 50 (25 Z1- 25 max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50

Totaal		3600
Z1	87,5%	3150
Z2	11,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	50

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-jun

Accent: Duur/snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1		<i>zelf slagen afwisselen</i>	900
K1	6 x 50 (15 bc bijleggen achter- 10 bc- 15 waterpolo bc- 10 bc) 4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z1	r. 10"	<i>snelle catchfase</i>	300
		Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc a	Z1			400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	400
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc a	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3600
Z1	84,7%	3050
Z2	11,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,8%	100
Z7	1,4%	50

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-jun

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 100 bc fartlek- 25 bc b fartlek	Z1	r. 5"		700
		Z6			100
K1	2 x 100 bc	Z1	st. 1.35-1.45		200
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.35-1.45		400
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.35-1.45		200
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.35-1.45		400
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.35-1.45		200
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.35-1.45		400
	2 (200 hs/a keus- 100 bc b)	Z1			600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
	50 max hold	Z7			50
		Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		3500
Z1	60,0%	2100
Z2	11,4%	400
Z3	11,4%	400
Z4	11,4%	400
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	150
Z7	1,4%	50

Week: 24

Datum: 15-jun

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Atleten die Antwerpen racen = geen zwemmen!**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 24
 Datum: 16-jun
 Dag: Zaterdag

Tijdstip:
 Accent:
 Bijzonderheden: **Parcoursverkenning/openwater training**

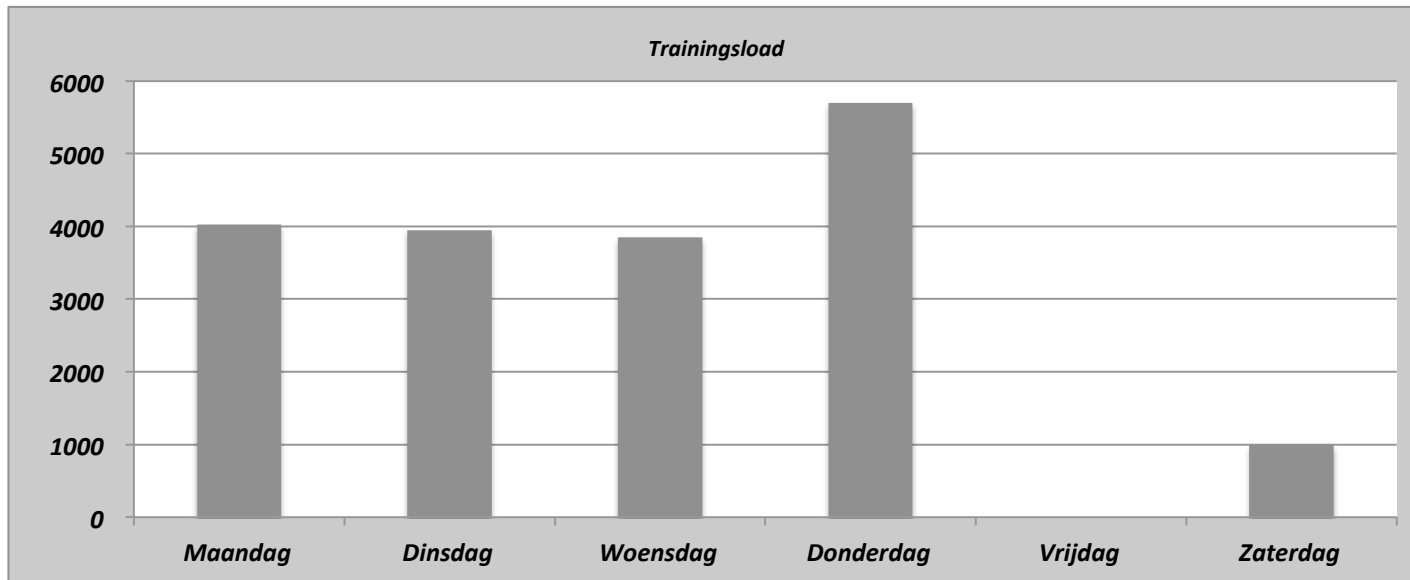


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
1000	Z1			1000
Atleten die Antwerpen/Kitzbühel niet racen!				
~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	
~ 1500 bc	Z2		Wetsuit	
~ 400 bc	Z4		Wetsuit	
~ 100 bc	Z7		Wetsuit TOTAAL 4000m	

Totaal		1000
Z1	100,0%	1000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 24



Totaal meters		15900
Z1	81,3%	12925
Z2	8,8%	1400
Z3	2,5%	400
Z4	2,5%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	500
Z7	1,7%	275

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,4%	2600
Elastiek	2,5%	400
Propeller	0,0%	0

