

Week: 32
Datum: 06-aug
Dag: Maandag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 32

Tijdstip: 07.30 - 09.30

Datum: 07-aug

Accent: Duur/sprints

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	700
K1	300 (25 hondjes kort- 275 bc)	Z1	r. 30"	Paddles hoge elleboog plaatsen	300
	300 (25 hondjes kort- 275 bc a)	Z1	r. 30"		300
	300 (25 hondjes kort- 275 bc)	Z1	r. 30"	Paddles	300
	300 (25 hondjes kort- 275 bc a)	Z1			300
	4 x 50 (25 max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.20	<i>met start</i>	100
		Z1			100
	4 x 200 (20 waterpolo bc- 180 bc)	Z1	st. 3.10-3.30		800
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.35-1.45		800
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40	Paddles	800
	2 x 150 (50 bc max hold- 100 keus Z1)	Z6		<i>met start</i>	100
	Z1			200	
500 (75 bc- 25 rc)	Z1			500	
2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50	
	Z7			50	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5500
Z1	80,9%	4450
Z2	14,5%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,6%	200
Z7	0,9%	50

Week: 32

Tijdstip: 07.30 - 09.30

Datum: 08-aug

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 hs/a/b keus	Z1			800
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel zo ver mogelijk water pakken	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel hoge elleboog	100
	2 x 50 (25 re arm- 25 li arm)	Z1	r. 10"	Snorkel andere arm langs het lichaam, snelle catch	100
	100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6		met start vanaf de kant	50
		Z1			50
	400 bc a- 400 bc	Z1	r. 30"		800
	400 bc (100 Z1- 50 Z2- 100 Z3- 50 Z2- 100 Z1)	Z1	r. 30"	Paddles	200
		Z2			100
		Z3			100
	6 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	300
	4 x 100 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 10"		400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	300
	400 bc a- 400 bc	Z1	r. 30"		800
	400 bc (100 Z1- 50 Z2- 100 Z3- 50 Z2- 100 Z1)	Z1	r. 30"	Paddles	200
	Z2			100	
	Z3			100	
100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6		met start vanaf de kant	50	
	Z1			50	
Uit	100 (25 bc b zij- 25 rc b)- 100 keus	Z1			200

Totaal		4900
Z1	77,6%	3800
Z2	16,3%	800
Z3	4,1%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 32

Tijdstip: 16.00 - 18.00

Datum: 09-aug

Accent: Techniek/duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: SC



	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 Sets 200 (25 bc- 25 rc)- 200 bc a- 100 fartlek	Z1 Z6	r. 10"	<i>fartlek = 4 x 25 met 10" rust!!</i>	900 100
K1	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	4 x 50 bc slowmotion	Z1	r. 10"	Paddles zo min mogelijk slagen per baan maken!	200
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min</i>	40
		Z1			60
	10 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.40		1000
	2 x 50 (25 bc li arm- 25 bc re arm)	Z1	r. 5"	<i>andere arm langs het lichaam, snelle catch</i>	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catch</i>	100
	4 x 50 bc slowmotion	Z1	r. 10"	Paddles zo min mogelijk slagen per baan maken!	200
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min</i>	40
		Z1			60
Uit	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40	Paddles	800
	4 x 50 (25 individuele oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc)	Z7	st. 1.30	<i>aantal atleten (Sprintkoord)</i>	50
		Z1			50
	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	94,5%	3970
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	3,1%	130

Week: 32

Tijdstip: 08.30 - 10.30

Datum: 11-aug

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: LC

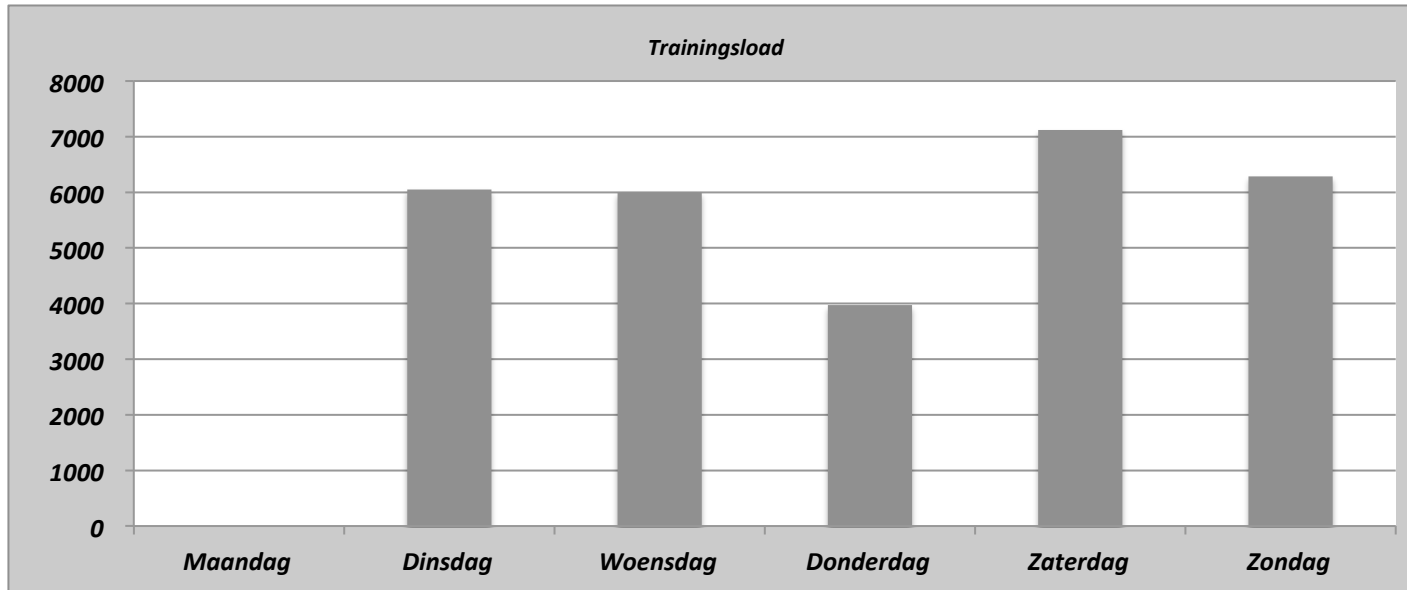


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 100 ws- 200 bc a- 100 ws- 100 bc b 6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a) 4 x 50 (20 bc max hold- 30 rc)	Z1 Z1 Z6 Z1	r. 5" st. 1.20	<i>lichaamsspanning</i> <i>diepe kant met start - ondiepe kant "diep water" start</i>	800 300 80 120
K1	8 x 50 bc 200 bc a 8 x 50 bc 300 bc a 10 x 50 bc 400 bc a 10 x 50 bc 100 rc/dolfijnen- 200 bc a- 100 ws 2 x 150 (50 bc max hold- 100 keus Z1)	Z2 Z1 Z2 Z1 Z3 Z1 Z3 Z1 Z6 Z1	st. 50"-60" r. 30" st. 50"-60" r. 30" st. 45"-55" r. 30" st. 45"-55"	Paddles <i>met start vanaf de kant</i>	400 200 400 200 500 200 500 400 100 200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	56,0%	2520
Z2	17,8%	800
Z3	22,2%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	180
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 32



Totaal meters		24200
Z1	76,1%	18425
Z2	15,3%	3700
Z3	5,0%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	620
Z7	1,1%	255

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,7%	3800
Elastiek	3,7%	900
Propeller	0,0%	0

