

Week: 33
Datum: 13-aug
Dag: Maandag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: **Geen zwemtraining (rustdag)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 33

Tijdstip: 17.45 - 19.45

Datum: 14-aug

Accent: Techniek/duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 bc- 25 rc)	Z1			400
	300 (25 'eigen' sculloefening- 50 bc a)	Z1			300
	200 (2 x 100 ws)	Z1			200
	100 b keus	Z1			100
K1	4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, schouders openenen</i>	200
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	2 x 50 (25 li arm- 25 re arm)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"		100
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 5"		200
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	600 bc a	Z1			600
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant sommige atleten Sprintkoord</i>	200

Totaal		4000
Z1	100,0%	4000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 33	Tijdstip: 08.00 - 10.00
Datum: 15-aug	Accent: Mixed
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 hs/a/b keus	Z1			800
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	100 (50 bc max hold- 50 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
K1	4 x 200 bc	Z2	st. 3.00-3.30	Paddles	800
	200 bc a	Z1			200
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40		600
	200 bc a	Z1			200
	12 x 50 bc	Z4	st. 50"-60"		600
	800 bc a	Z1			800
	100 (50 bc max hold- 50 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			75
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4600
Z1	53,8%	2475
Z2	17,4%	800
Z3	13,0%	600
Z4	13,0%	600
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	0,5%	25

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 10.00

Datum: 16-aug

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	evt. <i>Snorkel</i>	300
K1	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	6 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		600
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	400 keus	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	75,5%	3700
Z2	24,5%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 33

Tijdstip: 17.45 - 19.45

Datum: 17-aug

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	350
	200 a- 3 x 50 (25 scullen rug- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	350
	4 x 50 (15 bc max- 15 rc- 20 keus)	Z7	st. 1.15		60
		Z1			140
K1	2 Sets				
	5 (100 bc Z3- 50 bc Z4)	Z3	st. 1.30-1.40		1000
		Z4	st. 45"-55"		500
	400 bc a	Z1	r. 30"		800
	100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6			100
		Z1			100
	600 bc	Z1		Paddles	1200
Uit	4 x 50 hs keus	Z1		<i>met start vanaf de kant sommige atleten Sprintkoord</i>	200

Totaal		4800
Z1	65,4%	3140
Z2	0,0%	0
Z3	20,8%	1000
Z4	10,4%	500
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	100
Z7	1,3%	60

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 10.00

Datum: 18-aug

Accent: Mixed

Dag: Zondag

Bijzonderheden: LC

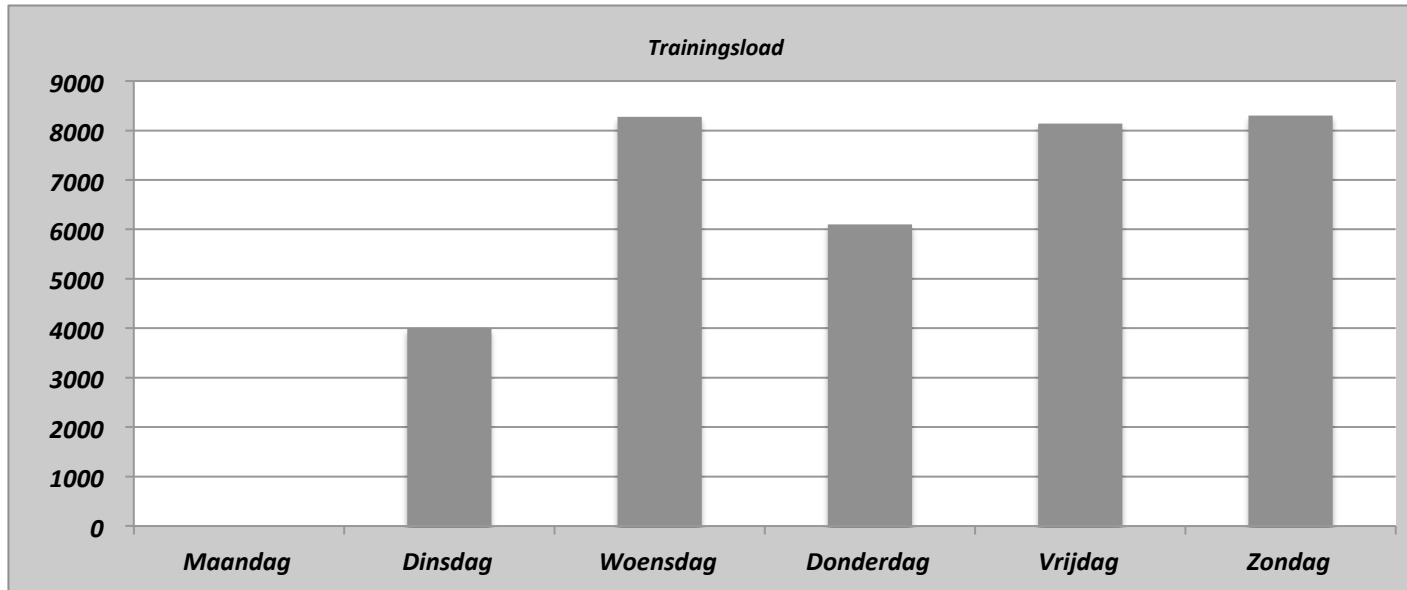


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 hs/a/b keus	Z1			600
	2 x 50 (25 bc versnellen- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
	200 hs/a/b keus	Z1			200
	2 x 50 (25 bc vertragen- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
K1	4 x 50 bc a	Z3	st. 60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 60"	Elastiek Paddles	200
	200 bc a	Z1			200
	4 x 200 bc (50 Z1- 50 Z2- 50 Z3- 50 Z4)	Z1	st. 3.00-3.30		200
		Z2			200
		Z3			200
		Z4			200
	400 bc a	Z1			400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.40		400
	600 bc a	Z1			600
	4 x 50 bc a	Z3	st. 60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 60"	Elastiek Paddles	200
Uit	200 keus	Z1		<i>sommige atleten Sprintkoord</i>	200

Totaal		4400
Z1	56,8%	2500
Z2	4,5%	200
Z3	22,7%	1000
Z4	13,6%	600
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 33



Totaal meters		22700
Z1	69,7%	15815
Z2	9,7%	2200
Z3	11,5%	2600
Z4	7,5%	1700
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	300
Z7	0,4%	85

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,4%	4400
Elastiek	6,2%	1400
Propeller	0,0%	0

