

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-sep

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	4 x 50 = Snorkel	400
	200 ws- 4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		400
K1	2 Sets				
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		100
	800 bc a (75 Z1- 25 Z2)	Z1	r. 60"	Snorkel	1200
		Z2			400
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	600
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4100
Z1	73,2%	3000
Z2	24,4%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-sep

Accent: Mixed

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	4 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.10		100
		Z1			100
K1	WK Gold Coast atleten				
	5 x 400 bc opbouwend	Z3	st. 5.30-6.00		1000
		Z4			1000
	CC Valencia/Eredivisie Almere				
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.40-1.50		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.50-2.00		400
K2	100 rc/dolfijnen	Z1	r. 15"		100
	200 bc a	Z1	r. 15"		200
	300 bc	Z1	r. 15"	Paddles	300
	200 bc a	Z1	r. 15"		200
	100 bc b	Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100
WK Gold Coast atleten = 4000m					

Totaal		3200
Z1	59,4%	1900
Z2	12,5%	400
Z3	12,5%	400
Z4	12,5%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	100
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-sep

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: CC Valencia = geen 4 x 100 + 8 x 50



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 2 x 50 (25 max hold- 25 rc Z1)	Z1		2 x 50 = met start vanaf de kant	550
		Z6			50
K1	8 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30		1600
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.35	Paddles	900
	4 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
	8 x 50 bc a	Z1	st. 55"-60"	Elastiek	400
Uit	100 bc b- 100 keus	Z1			200

CC Valencia = 3300m

Totaal		4100
Z1	98,8%	4050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-sep

Accent: Duur/sprints

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 rc)- 4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	700
	300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc)	Z1	r. 5"		400
K1	3 x 200 (50 bc max hold- 150 bc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			450
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc	Z1		Paddles	400
	3 x 100 (20 bc max- 80 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			240
	3 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30	Snorkel	600
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4000
Z1	93,5%	3740
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	150
Z7	2,8%	110

Week: 36

Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur

Datum: 07-sep

Accent: Parcoursverkenning (Valencia)/loszwemmen (Almere)

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Eredivisie Almere 2500 zelf invullen	Z1			2500
CC Valencia 1200 met aantal sprints, starts,...	Z1		1200	

Totaal			2500
Z1	100,0%	2500	
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: 36

Tijdstip:

Datum: 08-sep

Accent:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining of openwater.**

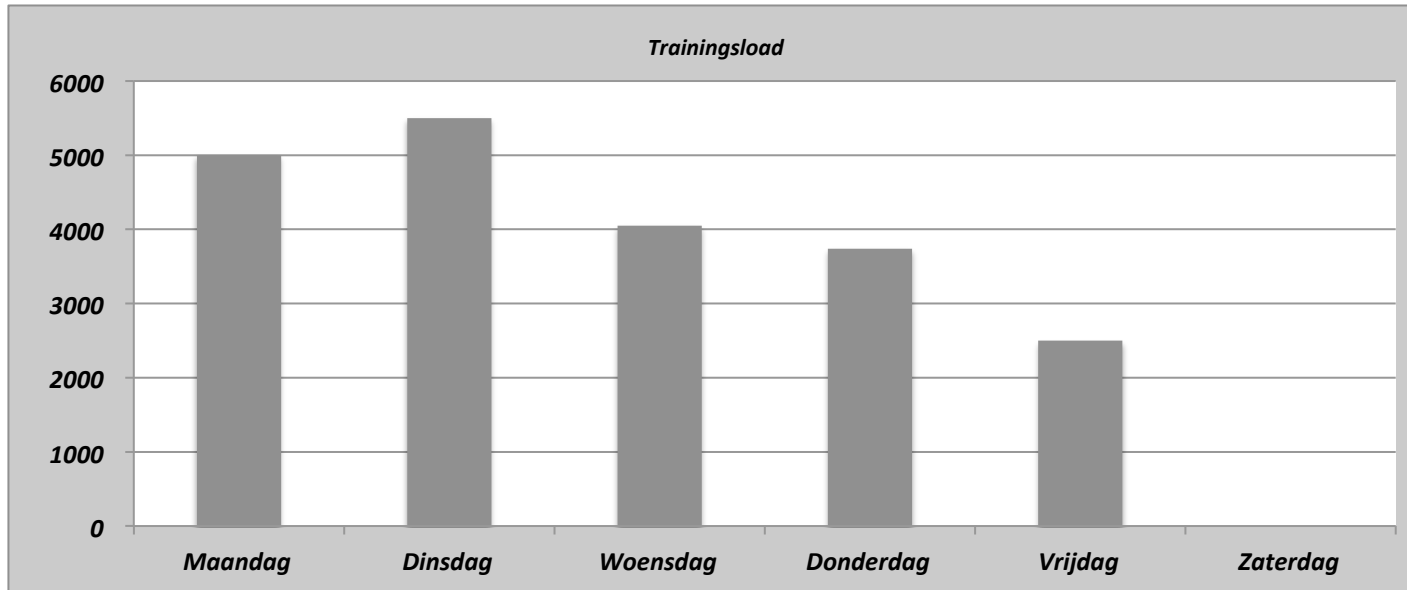


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Overzicht

week: 36



Totaal meters		17900
Z1	84,9%	15190
Z2	7,8%	1400
Z3	2,2%	400
Z4	2,2%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	400
Z7	0,6%	110

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,6%	2800
Elastiek	5,6%	1000
Propeller	0,0%	0

