

Overzicht trainingsinhoud 1e stage

			GR 1	GR 2	GR 1
			2000-2001	2002-2003	2004-2005
		Trainingsdoel			
	25/50 m				
vrijdag 23/11 PM	25	AE2	6200	5600	5200
zaterdag 24/11 AM	25	AE1	6600	5700	5200
zaterdag 24/11 PM	50	3km	7100	6600	6600
indien geen 3km -> aangepaste training zie schema					
zondag 25/11 AM	25	AE1 of herstel	5500	4750	4150
herstel is 3500m					
zondag 25/11 PM	50	AE1 - AE3 (wisselslag)	6200	5600	5200
TOTAAL			31600	28250	26350



Trainingen VZF Mid- & Distance Team

zaterdag

24/nov/18

Week nr: 47

AM

Extensief

Inzwemmen

4 x 250m

150 cr/25 bn vl op rug/75 keuze

8 x 50m cr licht (per 2) 15"r

Benen

3 x 200m keuze -> laatste 25 climax

Set

1500, 1000 cr extensief met positie wissels 1'

2 x 500 cr 20"r

10 x 100m cr (50 swim/50 drill) 15"r

Uitzwemmen

100m los

Aanpassingen

2002-2003

1200,800 crawl//2x300 crawl//10x100 crawl - TOTAAL: 5700m

2004-2005

1200, 800 crawl//2x150cr/8x100 cr TOTAAL: 5200m

VOL	REC	AER1	AER2	AER3	ANC	ANC SP	AL-SP	AERVt	AEVc	ANVt	ANVc
1000	1000										
0											
400		400									
0											
0											
600		375				225					
0											
0											
2500		2500									
1000		1000									
1000		1000									
0											
0											
100	100										
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
6600	1100	5275	0	0	0	225	0	0	0	0	0

3Km-test

Inzwemmen

400 slag/300 an met pb/200 met zoomers/100 benen

Sprint

20x25 V40"

1) 15 sprint/10 los --- 2) 10 los - 15 sprint --- 3) extensief 4) 95% 5) extensief

Regeneratie

2 x 500m cr extensief (1 x cr/1 x zoomers) 20"r

Set

3 km - test

Regeneratie 2

3 x 500m cr ext 20"r

Uitzwemmen

100 los

Aanpassingen

2004-2005 + 2003-2002

2x500 cr ext 20"r (TOTAAL:6600m)

Set ipv 3km en reg 1+2 (AE1) - 2000/2001

3x500 cr 30"r/10 x 50 cr pad 15"r/4x400 cr 20"r/8 x 50 cr pb 15"r/5x300 cr 15"r

6 x 50 cr rekker 15"r (7400m)

2002-2003

2x500 cr/10x50/3x400/8x50/4x300/6x50

TOTAAL: 6200m

2004-2005

1x500/10x50/2x400/8x50/3x300/6x50

TOTAAL:5000m

VOL	REC	AER1	AER2	AER3	ANC	ANC SP	AL-SP	AERvt	AEVc	ANvt	ANVc
1000	1000										
0											
0											
0											
500	280					100	120				
0											
0											
1000		1000									
0											
0											
3000				3000							
0											
0											
1500		1500									
0											
0											
100	100										
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
0											
7100	1380	2500	0	3000	0	100	120	0	0	0	0

