

AQUATICS **CONFERENCE** **2023**

ZATERDAG 9 SEPTEMBER 2023
TOPSPORTSCHOOL ANTWERPEN

[www.zwemfed.be/Swim Conference](http://www.zwemfed.be/Swim_Conference)

FYSIOLOGISCHE VOORBEREIDING IFV OPEN WATER WEDSTRIJDEN

AQUATICS CONFERENCE SEPTEMBER 2023

BRIAN RYCKEMAN

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

FYSIOLOGISCHE VOORBEREIDING IFV OPEN WATER WEDSTRIJDEN

1. OPEN WATER VS 1500 VRIJE SLAG

2. KENMERKEN VAN EEN OPEN WATER ZWEMMER

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

FYSIOLOGISCHE VOORBEREIDING IFV OPEN WATER WEDSTRIJDEN

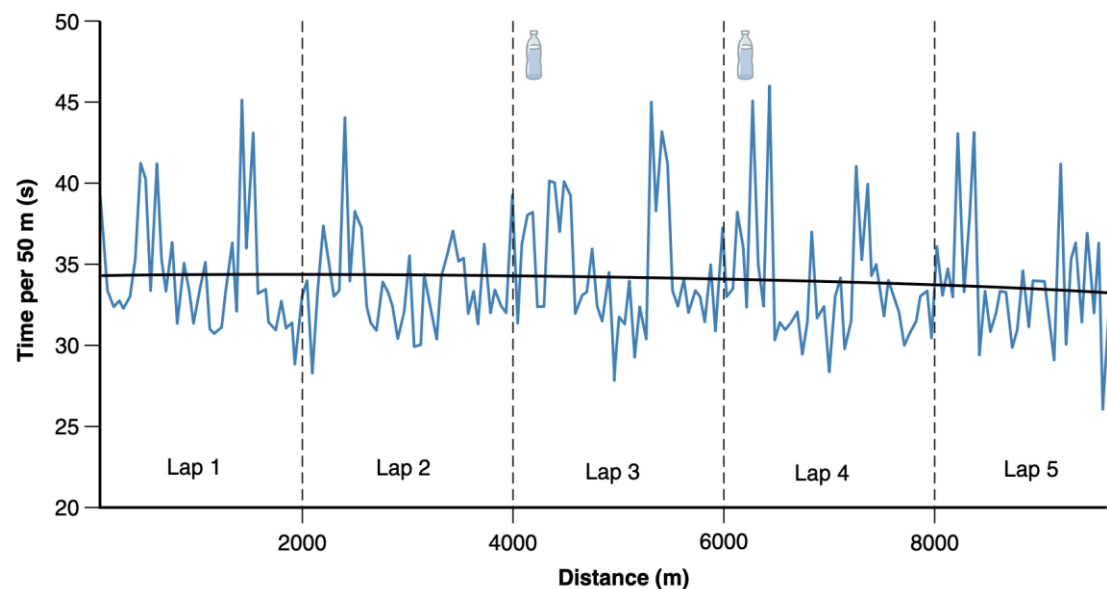
1. OPEN WATER VS 1500 VRIJE SLAG

2. KENMERKEN VAN EEN OPEN WATER ZWEMMER

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

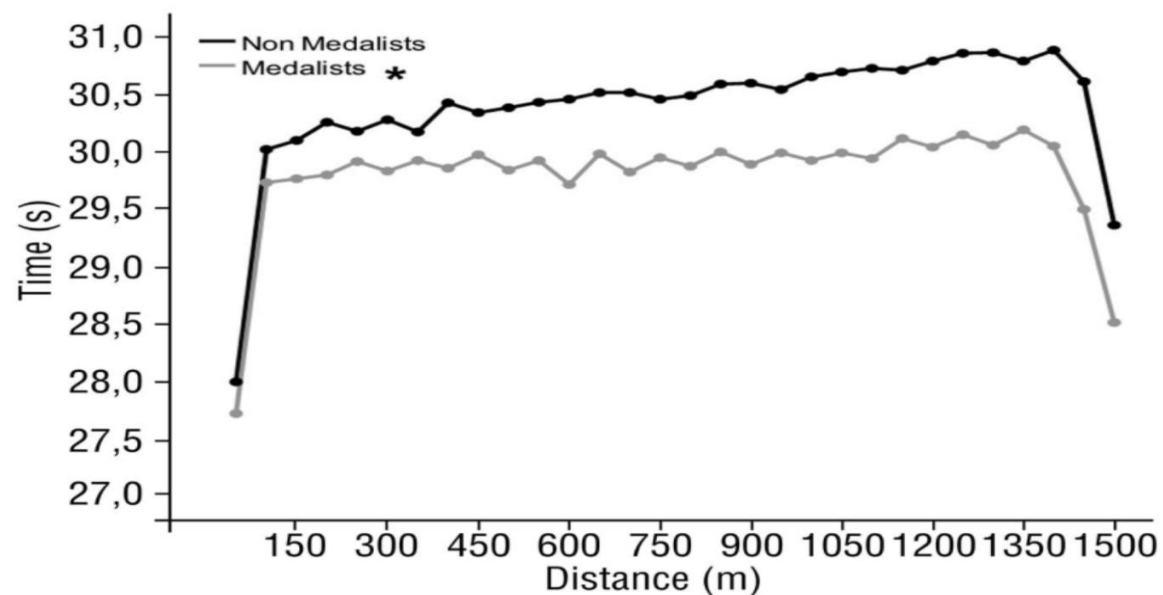
1. OPEN WATER VS 1500

10 km Open Water



- Afstand
- Locatie
- Voeding
- Navigatie
- Tactiek
- Temperatuur

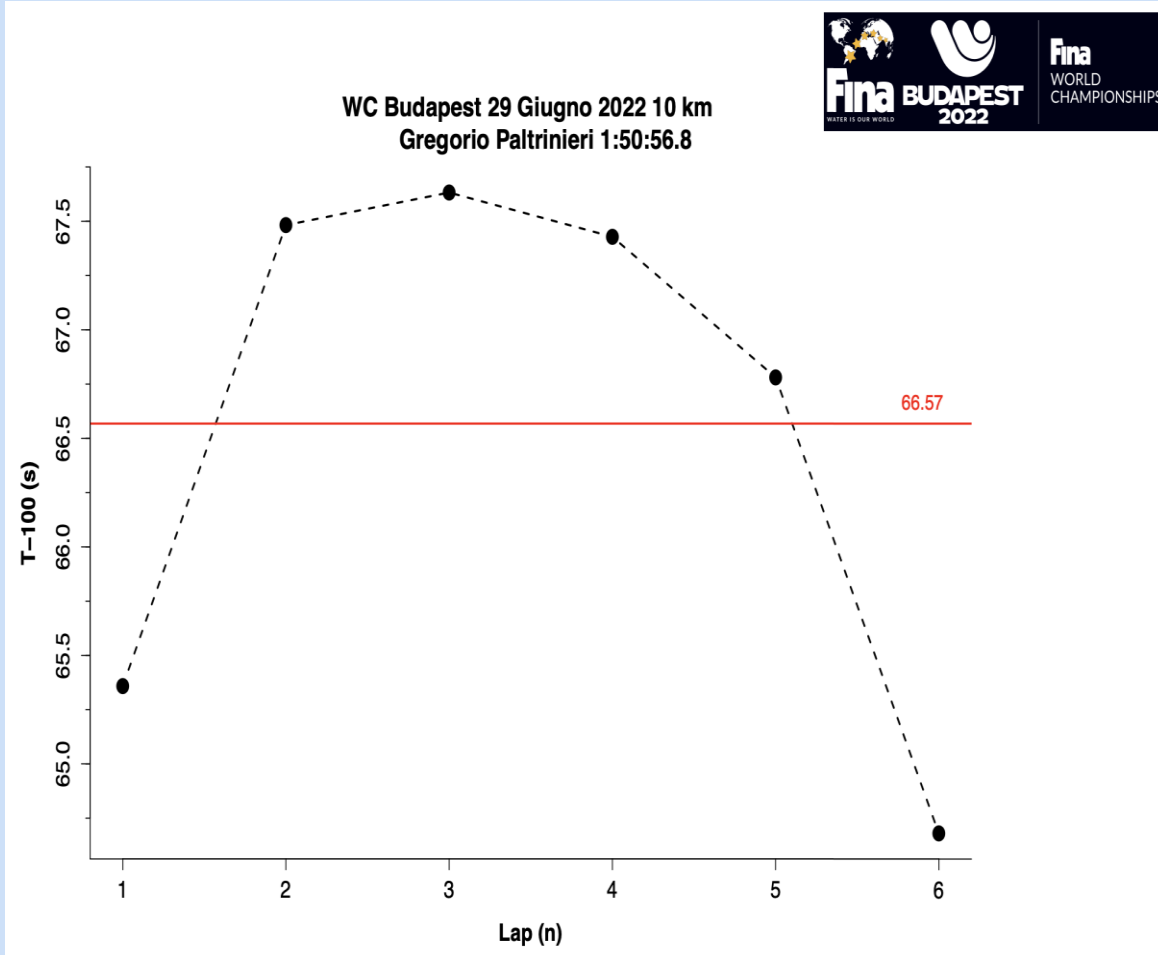
1500 vrije slag



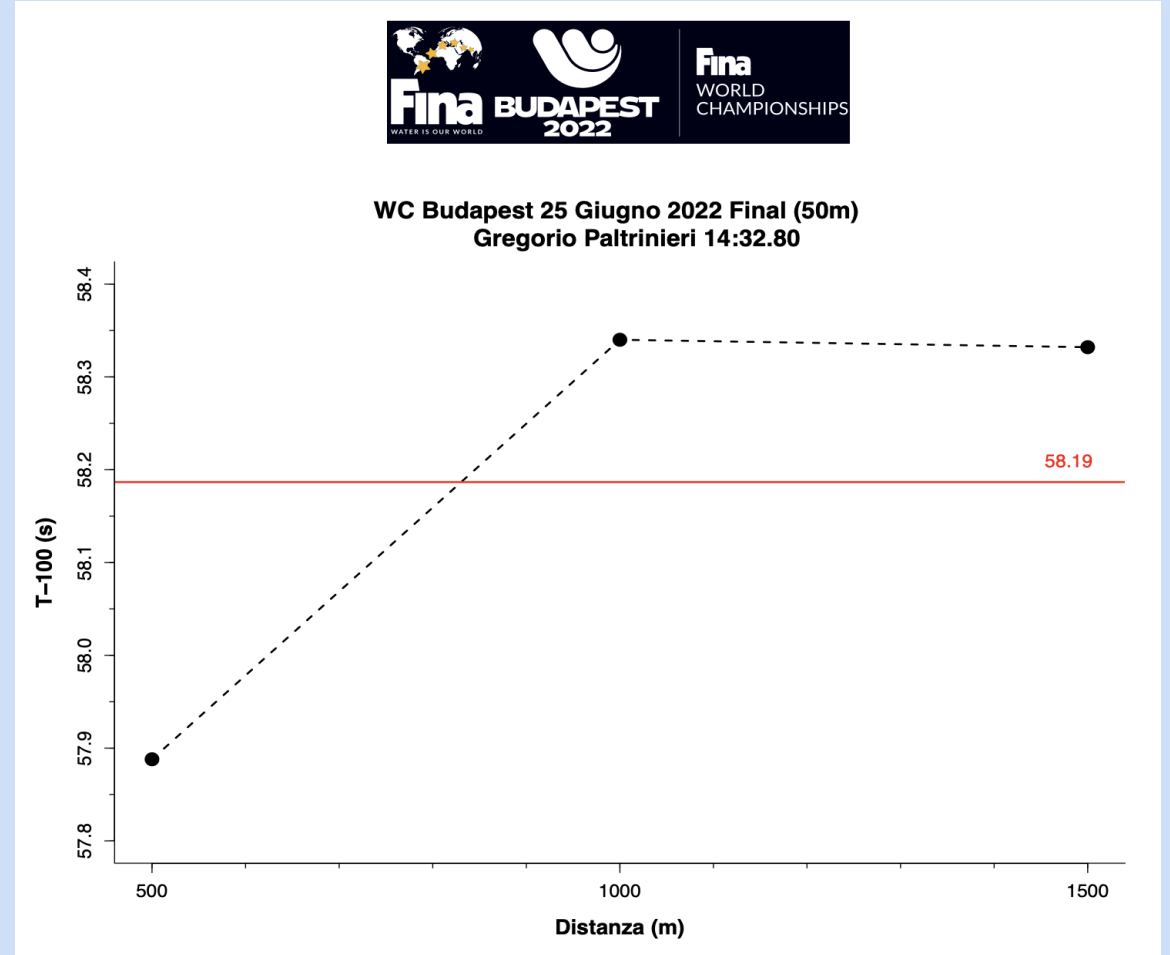
- Afstand
- Race tegen jezelf
- Wedstrijd afstand = altijd hetzelfde
- Te simuleren
- > PALTRINIERI VS FINKE

1. OPEN WATER VS 1500

10 km Open Water – Gregorio Paltrinieri



1500 vrije slag - Gregorio Paltrinieri



1. OPEN WATER VS 1500

10 km Open Water

= OPEN SKILLED SPORT

- In staat om zich aan te passen aan de verschillende elementen en de strategie van de tegenstander.



1500 vrije slag

= CLOSED SKILLED SPORT

- Het eindresultaat wordt bepaald door de gezwommen tijd.
- De pacing gedurende de race is cruciaal.
- Zwemmers zwemmen in hun eigen baan gedurende de ganse race en hoeven niet te vechten voor hun plaats.



The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

FYSIOLOGISCHE VOORBEREIDING IFV OPEN WATER WEDSTRIJDEN

1. OPEN WATER VS 1500 VRIJE SLAG

2. KENMERKEN VAN EEN OPEN WATER ZWEMMER

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

2. KENMERKEN VAN EEN OPEN WATER ZWEMMER

1. FYSIOLOGISCHE EIGENSCHAPPEN:

- In staat zijn om lange afstanden efficiënt te zwemmen wat uitzonderlijke fysieke eigenschappen vereist.
- In staat zijn om te kunnen omgaan en herstellen van tussensprints.
- In staat zijn efficiënt te zwemmen gedurende langere tijd in verschillende tempowisselingen aan een hoog tempo.
- In staat zijn om een lange tijd tegen de pijngrens te zwemmen.
- Op het einde van de wedstrijd onder vermoeidheid en verzuring in staat zijn om nog te versnellen naar de finish.

TRAININGSPRIKKELS DIE WE GEBRUIKEN:

AEC 1 / AL-SP / AEC-SP / AEC 2 / AEC 3 / AEP / ANC

2. KENMERKEN VAN EEN OPEN WATER ZWEMMER

2. TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN:

- Open water zwemmers hebben een sterk ontwikkelde techniek. Een goede techniek helpt om energie te besparen en efficiënter te zwemmen in functie van de wedstrijd. DPS
- Open water zwemmers zijn in staat om hun techniek aan te passen aan, en in verschillende omstandigheden (golven, stroming, boeien, wetsuit, groep). FREQUENTIEWISSELINGEN
- Open water zwemmers kunnen onder stress en vermoeidheid efficiënt blijven versnellen gedurende en naar het einde van de wedstrijd toe. TEMPOWISSELINGEN

2. KENMERKEN VAN EEN OPEN WATER ZWEMMER

3. MENTALE WEERBAARHEID:

- Open water zwemmers hebben een goed ontwikkelde tactiek. PLAN
- Zijn in staat zijn om een lange tijd gefocused en bewust te zijn, zowel in training (OPMERKZAAM) als op wedstrijd (BEWUST).
- Kunnen in een fractie van een seconde, onder vermoeidheid, een juiste tactische beslissing nemen tijdens een wedstrijd. STRESS SITUATIE
- Concurrentie kennen, inschatten en bespelen. POKER
- Juiste lijnen uitkiezen = niet altijd de kortste. LEF
- Een juiste strategie bepalen in functie van energiebesparing. INTELLIGENTIE
- Op het juiste moment positie kiezen en versnellen. WINNAAR

2. KENMERKEN VAN EEN OPEN WATER ZWEMMER

4. SKILLS:

- Open water zwemmers beschikken over volgende skills en kunnen zich aan passen aan:
 - Navigatie
 - Wedstrijdlocatie
 - Comfortabel zijn in grote groepen
 - Ademhalingstechnieken
 - Strategie en tactiek
 - Boeien
 - Thermoregulatie
 - Voeding en hydratatie

TRAINBAAR

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

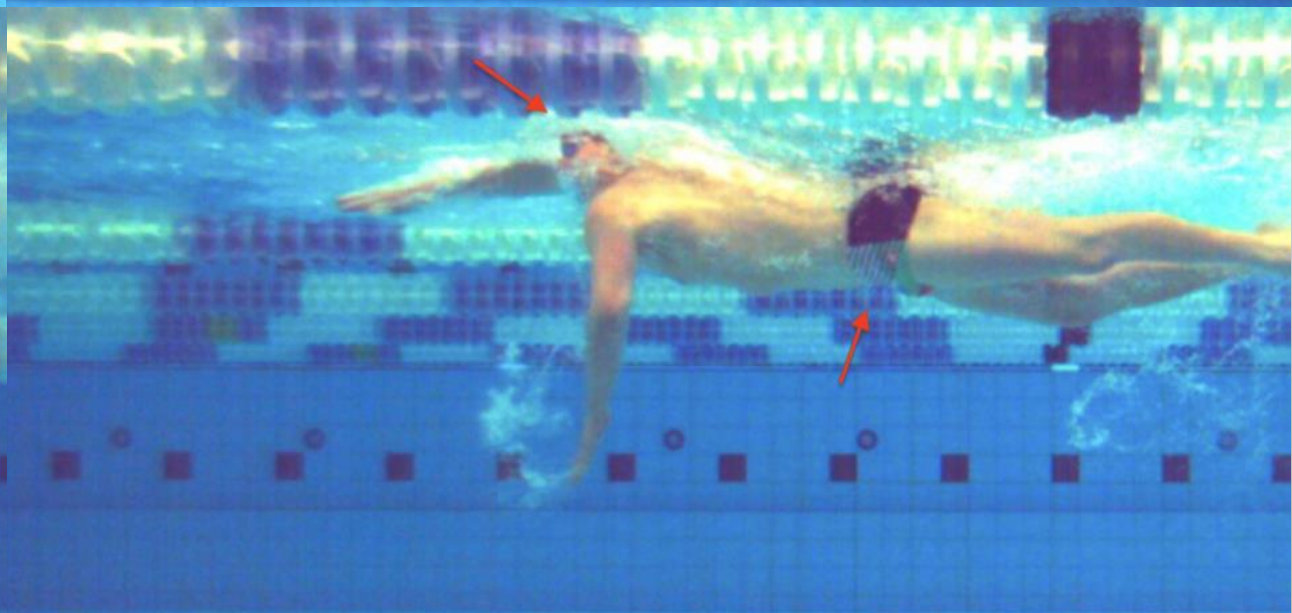
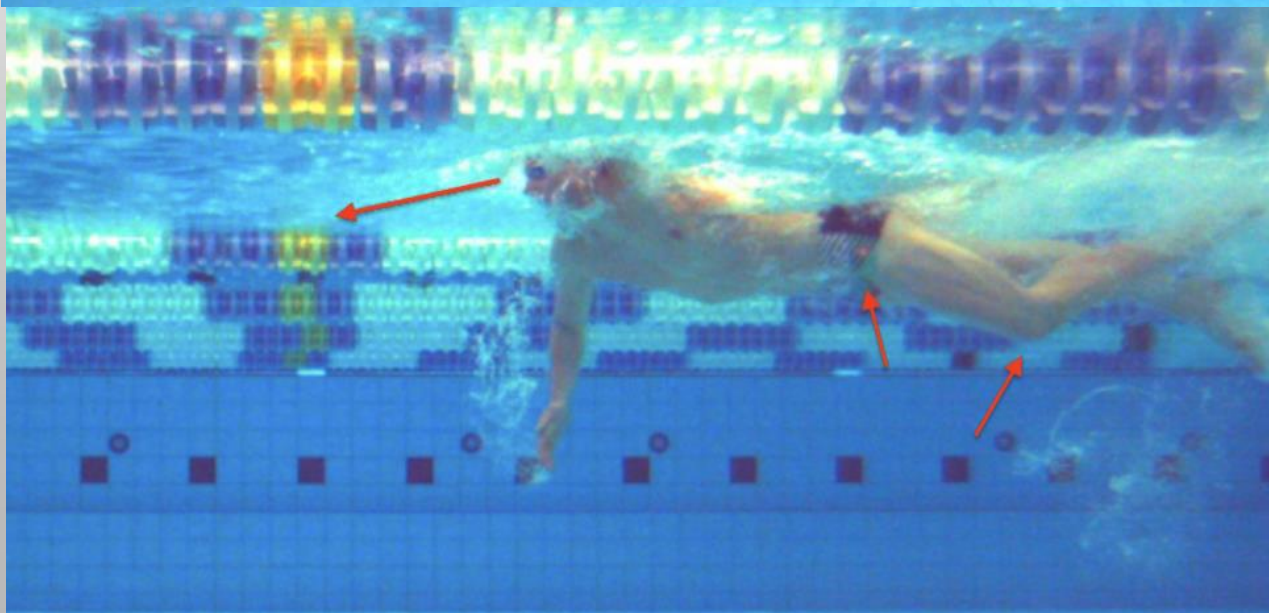
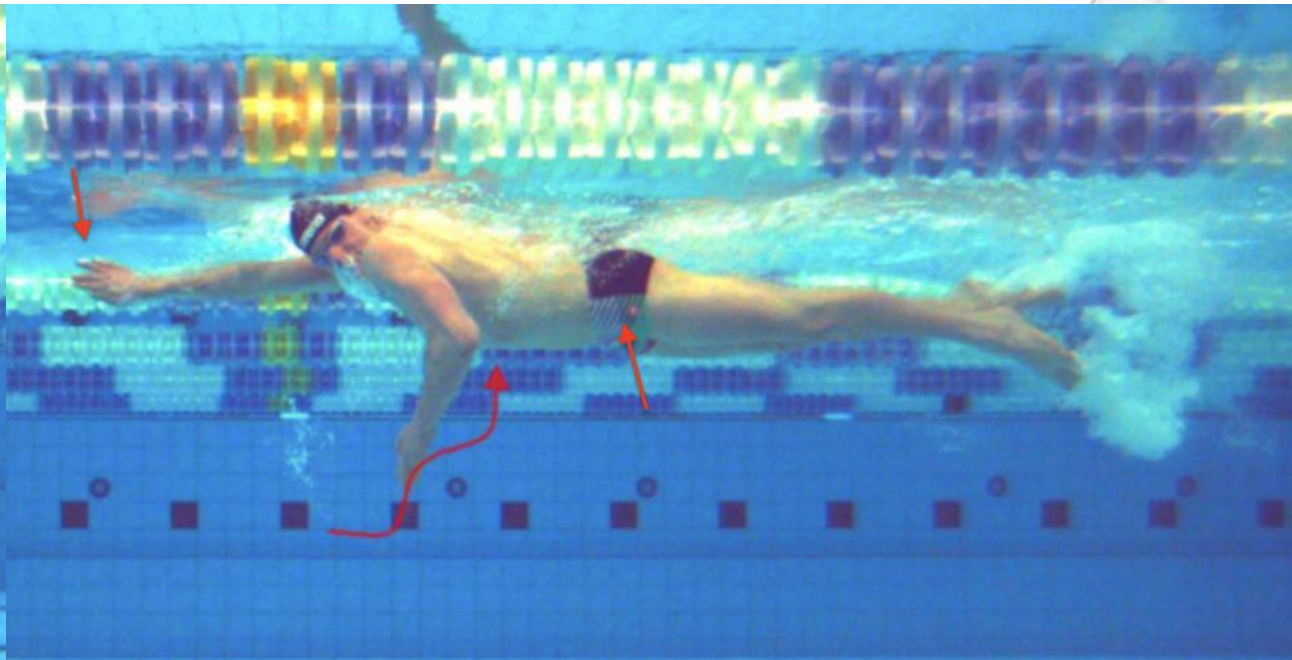
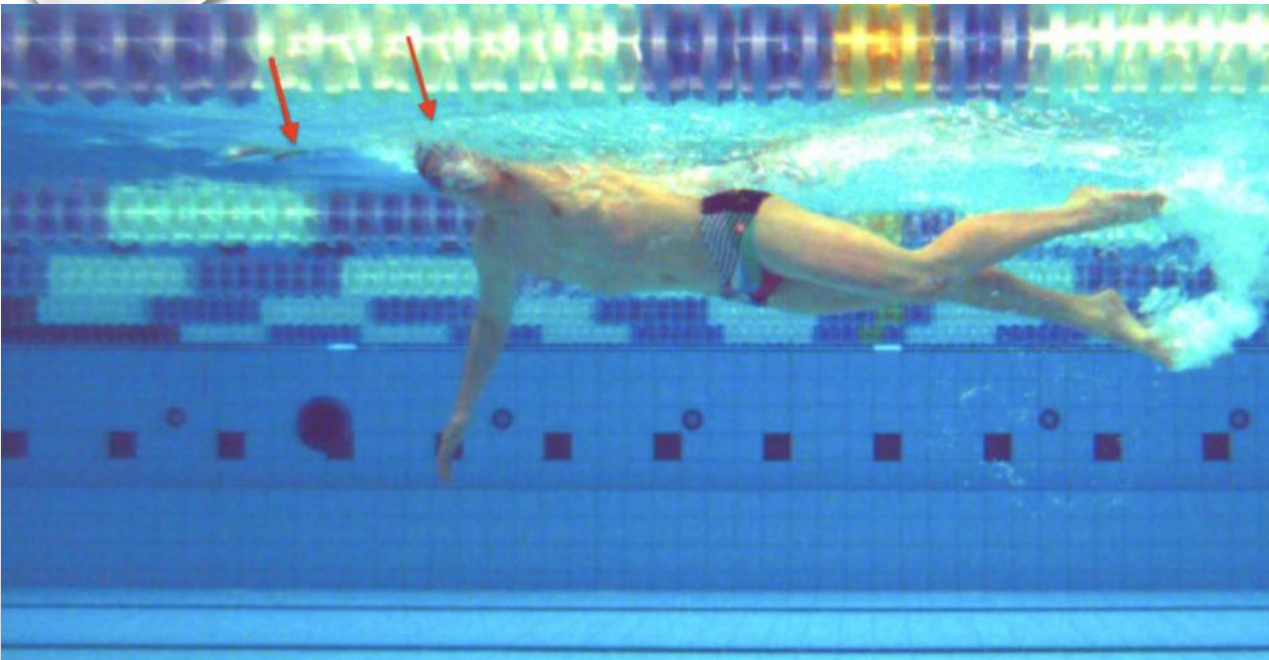
FYSIOLOGISCHE VOORBEREIDING IFV OPEN WATER WEDSTRIJDEN

1. OPEN WATER VS 1500 VRIJE SLAG

2. KENMERKEN VAN EEN OPEN WATER ZWEMMER

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS



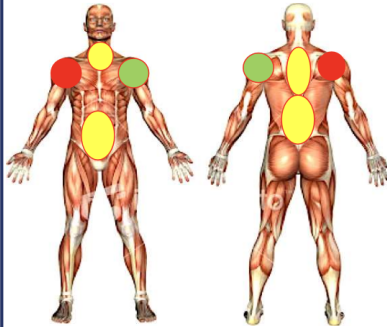
3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

SCREENING IFV ZWEMMEN

Datum:	23/04/2021	Sepe Wyns
Geboortedatum:	31/12/2002	18,32 jaar
Gestalte:	187,5 cm	
Spanwijdte:	202 cm	
Dominante hand:	rechts	
Piekrace:	EJK OW 10km	
Klachten:	Li voet (vorige week)	



SAMENVATTING EN ADVIES



1. MOBILITEIT

Rotatiemobiliteit thoracaal (bovenrug) verbeteren.
Rotatiemobiliteit lumbaal en cervicaal onderhouden, met extra focus naar rechts
Mobiliteit schouders verbeteren. Streven naar een totale range van minimum 180°

2. STABILITEIT EN CONTROLE WERVELKOLOM

Gecontroleerde bewegingen zijn ok.
Werken op controle (Co-contractie, dissociatiebewegingen, lage buik/bilspier, rotatiestabiliteit) tijdens functionele oefeningen en onder een hogere belasting
Werken op uithouding diepe nekflexoren in functie van preventie en hoofdpositie

3. STURING SCHOUDERBLAD

rechts type 2: werken op coordinatie volledige trapezius/serratus anterior
links type 1: werken op coördinatie lower trapezius/serratus anterior

4. INWENDIGE STABILITEIT EN KRACHTVERHOUDINGEN SCHOUDER

Kapsulaire/ligamentaire instabiliteit rechts > links
Algemeen exorotatoren iets te zwak tov endorotatoren
Endorotatie rechts te zwak tov links!

5. FUNCTIONELE SCHOUDER

Goede functionele testen rechts.
Links in absolute waarde voldoende, maar streven naar symmetrie

WERVELKOLOM

Mobiliteit	Links	Rechts
Lumbale rotatie (ruglig)	ok	iets minder dan links
Thoracale rotatie (zijlig)	beperkt	beperkt
Cervicale rotatie (zit)	ok	iets minder dan links
Actieve flexie (stand)	ok	ok

Stabiliteit/Motorische Controle

Bend knee fall out	dissociatie rotatie	Lukt met inspanning
Superman voet+kniesteun	achterste keten	ok
Superman kniesteun	Stabiliteit low load	ok
Superman voetsteun	Stabiliteit high load	lukt niet
Unipodale bridge	controle rotatie	goed
Plank	voorstete keten uithouding	steun op links verlies rotatiecontrole
Side plank	laterale keten	ok
Chin Tuck	Hoog Cx flexoren uithouding	matig
Push-up	Functionele controle	ok
Buikspierprotocol	Voorste keten controle	ok

SCHOUDERREGIO

Mobiliteit	Links	Rechts
Anteflexie (zit)	mobiliteit ok, compensatie TLO	
Anteflexie (buiklig)	mobiliteit ok, kost wel energie	
Exorotatie schouder (passief)	100	105
Endorotatie schouder (passief)	75	70
Totale ROM (exo + endo) rotatie	175	175

Stabiliteit/Motorische Controle

	Links	Rechts
Sulcus Sign	inwendige stabiliteit -	+
Load en shift	inwendige stabiliteit +	+
Actieve anteflexie	ST-ritme	angulus inferior komt los
Actieve abductie	ST-ritme	angulus inferior komt los

Kracht

		Links	Rechts
Endorotatie (90-0) (1)	Ratio	220,2	218,4
Exorotatie (90-0)	1	185,5	194,4
Endorotatie (90-90) (0,6-0,8)	Ratio	270,5	186,4
Exorotatie (90-90)	0,6-0,85	146,8	147,2
Rotator Cuff		137	141
Serratus Anterior		785,2	836,8
Lower trap		85,8	96,9
Middle trap		123,2	133,9

Functioneel

	Links	Rechts
Y-balance test upper quadrant	86,5	94,17
XCO-fatigue test	95	167
Upper limb rotation test	16	15

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

PREVENTIE

Preventie-circuit

Elke oefening 2x40" uitvoeren (blote voeten)
 (20" rust tussen de oefeningen, "vertrekken elke 1 min")
 Voor elke droogtaining 1 circuit afwerken



CIRCUIT A

<p>XCO op en neer schudden</p>	<p>Voor- en achterwaarts stappen</p>	<p>Rekker achter vastmaken</p>	<p>Grote cirkels maken</p>
<p>Protractie/retractie hoofd</p>	<p>Sterke rekker gebruiken</p>	<p>Bal voorwaarts duwen</p>	

CIRCUIT B

<p>balletjes kaatsen + vangen</p>	<p>Plyball afwisselend onder Li - Re hand</p>	<p>Handen boven schouders houden</p>	
<p>Li knie naar Re elleboog brengen</p>	<p>Op 2 airex matjes</p>		

CIRCUIT C

<p>Kettlebell laten vallen en vangen</p>	<p>Startpositie: Met voeten zo ver mogelijk afwisselend Li - Re stappen</p>	<p>duimen omhoog houden</p>	<p>XCO's afwisselend op/neer. 1sec stoppen in elke positie</p>

SCHOUDERS / BOVENLICHAAM

2A: Functionele Bewegingen

Elke oefening zo kwalitatief mogelijk uitvoeren. Indien nodig aanpassen aan zwemtraining.

Seppe Wyns

Starten met een preventiecircuit (zie apart schema).
 Bij elke oefening werken vanuit een totale correcte houding
 Dit programma 2x per week uitvoeren in W21-22, 1x in W23



<p>Kin goed laag houden. Hoofd afw Li/Re draaien</p>	<p>Arm helemaal op/neer bewegen. Rekker blijft onder spanning</p>	<p>Schuif optrekken. Ellebogen breed. Snel op, trager neer</p>	
<p>smal pompen. Eventueel (enkele herhalingen) op knieën</p>	<p>Medebal throw tralen op muur</p>	<p>Soepel optrekken met lussen</p>	

ROMP / ONDERLICHAAM

2B: Rotatiecontrole en Lage buik/bilspier

Elke oefening zo kwalitatief mogelijk uitvoeren. Indien nodig aanpassen aan zwemtraining.

Seppe Wyns

Dit programma 2x per week uitvoeren. Aantal herhalingen opbouwen.



<p>Afwisselend Li/Re schouder tikken</p>	<p>1 been licht heffen en zijwaarts bewegen</p>	<p>Hiel op de grond houden. Zitvlak laten zakken en terug opduwen</p>	<p>Heupen helemaal uitstrekken. Bovenlichaam afw naar Li/Re draaien</p>
<p>1 been uitstrekken + plooiën 90/90 (zonder neerzetten). Rug stabiel houden</p>	<p>1 arm uitstrekken en terug neerzetten. Rug stabiel houden</p>	<p>Bekken omhoog duwen. Li en Re heup blijven op dezelfde hoogte. Neutrale kromming rug</p>	<p>Neutrale kromming rug houden. Heupen hoog houden. Afwisselend Li/Re heup 90° plooiën</p>
<p>Benen in 90° laten zakken</p>	<p>Afwisselend elke arm tot boven het hoofd brengen</p>	<p>Afwisselend elke arm in een halve cirkel tot naast het lichaam brengen</p>	<p>Kleine (trage) zwembewegingen met de benen maken</p>
<p>Bovenste been 90° plooiën in heup en knie</p>	<p>Bovenste been 90° plooiën in heup en knie</p>	<p>Redcord Axis. 1 been voor, 1 been achter bewegen</p>	<p>Redcord Axis. 1 been voor, 1 been achter bewegen</p>
<p>1 arm op, 1 arm naast. Armen gelijktijdig wisselen van positie</p>	<p>Afwisselend Li/Re been traag zijwaarts bewegen.</p>	<p>Afw Li/Re been gestrekt heffen</p>	<p>Zwembewegingen met de benen</p>

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK – AEC 2

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AL-SP	REC	AEC 1	AL-SP	AEC 1	
	CR + WS	CR	CR	CR + WS	CR + RG	
	8000	6000	10000	8000	9000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
EXT	AEC 2	ANC	AEC 1	AEP - OW	AEC 1	
CR	CR	CR + RG	CR	CR	CR	
7500	9000	5500	7000	10000	8000	
7500	17000	11500	17000	18000	17000	
88000						

PROGRAMMA	SEPPE	50M-BAD			
DINSDAG	16/02/2021	PM			
			CR	AEC 2	9.000
WU	1x500	Keuze		R15	2000
	1x400	PULL/ 150 CR, 50 RG			
	1x300	ZOOMERS: 150 DPS, 50 CR Gestrekte An, 50 Drill			
	1x200	KICK: Telkens laatste 10m SNEL			
	1x100	4x25 Sculling			
SET	1x400	CR Tempo 4.40		V5.00	2000
	2x300	CR Tempo 3.27		V3.45	
	3x200	CR Tempo 2.16		V2.35	
	4x100	CR Tempo 1.06		V1.20	
	16x50	CR Progr. #2 NAAR 95% > VP		V1	800
	1x100	CR Tempo 1.06		V1.20	3000
	2x200	CR Tempo 2.16		V2.35	
	3x300	CR Tempo 3.27		V3.50	
	4x400	CR Tempo 4.40		V5.10	
	4x100	2° LA5 > VP		V1.45	400
		2° LA6			
KICK	2x200	ZOOMERS: Keuze		V3.20	800
	4x100	Keuze		V1.55	
CD	1x400	Los naar Keuze			400

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK – AEC 2

AANGEPASSING: VB. OP EJK 2 LEEFTIJD (°16-17j)

AANPASSING: VB. OP EJK 1 LEEFTIJD (°14-15j)

PROGRAMMA		EJK 2	50M-BAD		
DAG	DATUM		AM/PM		
				CR	AEC 2
					7.000
WU	1x400	PULL/ 150 CR, 50 RG		R15	1500
	1x300	ZOOMERS: 150 DPS, 50 CR Gestrekte An, 50 Drill			
	1x200	KICK: Telkens laatste 10m SNEL			
	1x100	4x25 Sculling			
	5x100	1° FreeIM, 1° WIS			
SET	1x400	AFDALEN IN DE SET MET 1"/100		R15=V	2000
	2x300			R15=V	
	3x200			R15=V	
	4x100	> LA2		R10=V	
	8x50	CR Progr. #2: Laatste 2 = PR100/2 +4 >VP		V1.10	400
	8x200	CR Ext		R15=V	1600
	4x100	Progr. 1-4: LA3, LA4, LA5, LA6		V2	400
KICK	1x400	ZOOMERS: Keuze		V7	700
	3x100	Keuze		V1.55	
CD	1x400	Los naar keuze			400

PROGRAMMA		EJK 1	50M-BAD		
DAG	DATUM		AM/PM		
				CR	AEC 2
					5.500
WU	1x400	PULL/ 150 CR, 50 RG		R15	1500
	1x300	ZOOMERS: 150 DPS, 50 CR Gestrekte An, 50 Drill			
	1x200	KICK: Telkens laatste 10m SNEL			
	1x100	4x25 Sculling			
	5x100	1° FreeIM, 1° WIS			
SET	1x400	AFDALEN IN DE SET MET 1"/100		R15=V	1400
	1x300			R15=V	
	2x200			R15=V	
	3x100	> LA2		R10=V	
	6x50	CR Progr. #2: Laatste 2 = PR100/2 +4		V1.10	400
	4x200	CR Ext		R15=V	800
	3x100	Progr. 1-3: LA3, LA4, LA5		V2	300
KICK	1x400	ZOOMERS: Keuze		R15	700
	3x100	Keuze		V2	
CD	1x400	Los naar keuze			400

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK - ANC

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AL-SP	REC	AEC1	AL-SP	AEC1	
	CR + WS	CR	CR	CR + WS	CR + RG	
	8000	6000	10000	8000	9000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
EXT	AEC2	ANC	AEC1	AEP - OW	AEC1	
CR	CR	CR + RG	CR	CR	CR	
7500	9000	5500	7000	10000	8000	
7500	17000	11500	17000	18000	17000	
88000						

PROGRAMMA	SEPPE	50M-BAD		
WOENSDAG	17/02/2021	PM		
			CR	ANC 5.600
WU	4x	1x100 Keuze 1x50 VL Bn afwisselend L/R 1x100 WIS 1x50 VL Bn op de RG > REEKS 3 EN 4 ZOOMERS	R15	1200
DRILL	8x50	CR Opgelegde Oef.	R15	400
SPRINT	4x50 2x50 1x200 1x100	15 Sprint, 35 Los naar Keuze: 2 CR, 2 RG 20 Sprint, 30 Los naar Keuze: 2 CR, 2 Keuze Los naar Keuze 25 Sprint met Start CR, 75 Los naar Keuze	V1.30 V1.30	600
SET	6x100	CR Progr. #2 LA2, LA3, LA4 > STAN: RG	V1.40	900
	2x	3x50 CR VOLUIT met Start > STAN: 1 SERIE CR, 1 SERIE RG > NA 1 SET 3' EXTRA RUST 1x50 CR VOLUIT met ZOOMERS	V1.30	
REG	15x100	3 CR, 2 RG > LAATSTE 5 MET ZOOMERS	R15	1500
KICK	4x200	Keuze > Social Swim	R15	800
CD	1x200	Los naar Keuze		200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK - ANC

AANGEPASSING: VB. OP EJK 2 LEEFTIJD (°16-17j)

AANPASSING: VB. OP EJK 1 LEEFTIJD (°14-15j)

PROGRAMMA		EJK 2	50M-BAD		
DAG	DATUM		AM/PM		
			CR	ANC	4.600
WU	4x	1x100	Keuze	R15	1200
		1x50	VL Bn afwisselend L/R		
		1x100	WIS		
		1x50	VL Bn op de RG		
		> REEKS 3 EN 4 ZOOMERS			
DRILL	8x50	CR Opgelegde Oef.		R15	400
SPRINT	4x50	15 Sprint, 35 Los naar Keuze: 2 CR, 2 RG		V1.30	600
	2x50	20 Sprint, 30 Los naar Keuze: 2 CR, 2 Keuze		V1.30	
	1x200	Los naar Keuze			
	1x100	25 Sprint met Start CR, 75 Los naar Keuze			
SET	3x100	CR Progr. LA2, LA3, LA4		V1.40	600
	2x	3x50	CR VOLUIT met Start	V1.30	
		> NA 1 SET 3' EXTRA RUST			
REG	10x100	3 CR, 2 RG		R15	1000
		> LAATSTE 5 MET ZOOMERS			
KICK	3x200	Keuze > Social Swim		R15	600
CD	1x200	Los naar Keuze			200

PROGRAMMA		EJK 1	50M-BAD		
DAG	DATUM		AM/PM		
			CR	ANC	4.000
WU	4x	1x100	Keuze	R15	1200
		1x50	VL Bn afwisselend L/R		
		1x100	WIS		
		1x50	VL Bn op de RG		
		> REEKS 3 EN 4 ZOOMERS			
DRILL	8x50	CR Opgelegde Oef.		R15	400
SPRINT	4x50	15 Sprint, 35 Los naar Keuze: 2 CR, 2 RG		V1.30	500
	2x50	20 Sprint, 30 Los naar Keuze: 2 CR, 2 Keuze		V1.30	
	1x200	Los naar Keuze			
SET	3x50	CR VOLUIT met Start		V1.45	300
		> NA 1 SET 3' EXTRA RUST			
		3x50	25 CR VOLUIT, 25 Ext (geen Los)	V1.45	
REG	10x100	3 CR, 2 RG		R15	1000
		> LAATSTE 5 MET ZOOMERS			
KICK	2x200	Keuze > Social Swim		R15	400
CD	1x200	Los naar Keuze			200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK – AEC 1

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AL-SP	REC	AEC 1	AL-SP	AEC 1	
	CR + WS	CR	CR	CR + WS	CR + RG	
	8000	6000	10000	8000	9000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
EXT	AEC 2	ANC	AEC 1	AEP - OW	AEC 1	
CR	CR	CR + RG	CR	CR	CR	
7500	9000	5500	7000	10000	8000	
7500	17000	11500	17000	18000	17000	
88000						

PROGRAMMA	SEPPE	50M-BAD		
DONDERDAG 18/02/2021		AM		
			CR	AEC 1 10.000
WU	1x200	50 CR, 50 RG	R10	800
	2x100	WIS Drill		
	1x200	FreeIM: 100 KICK / 100 PB		
	2x100	25 Sculling, 25 Drill RG, 50 RG		
SET	2x	1x1000 CR Ext Even Split	V12.20	6.000
		2x500 CR Neg 4"	V6.10	
		5x200 CR Ext Even Split	V2.30	
		> NA 1 SERIE R 30" EXTRA		
PULL	6x500	2° PB: CR DPS 250	R20	3000
		2° VP+PB: 200 FreeIM, 100 WIS, 200 FreeIM		
		2° VP+ZOOMERS: 50 RG, 50 CR		
CD	1x200	Los naar Keuze		200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK – AEC 1

AANGEPASSING: VB. OP EJK 2 LEEFTIJD (°16-17j)

AANPASSING: VB. OP EJK 1 LEEFTIJD (°14-15j)

PROGRAMMA	DAG	DATUM	EJK 2	50M-BAD				
				AM/PM				
					CR	AEC 1	7.800	
WU		1x200	50 CR, 50 RG			R10	800	
		2x100	WIS Drill					
		1x200	FreelM: 100 KICK / 100 PB					
		2x100	25 Sculling, 25 Drill RG, 50 RG					
SET	2x	1x800	CR Ext			R20=V	4.800	
		2x400	CR Neg 4"			R15=V		
		4x200	CR Ext			R10=V		
			> NA 1 SERIE R 30" EXTRA					
PULL		5x400	2° PB: CR DPS 250			R20	2000	
			1° VP+PB: 200 FreelM, 100 WIS, 200 FreelM					
			2° VP+ZOOMERS: 50 RG, 50 CR					
CD		1x200	Los naar Keuze				200	

PROGRAMMA	DAG	DATUM	EJK 1	50M-BAD				
				AM/PM				
					CR	AEC 1	6.100	
WU		1x200	50 CR, 50 RG			R10	800	
		2x100	WIS Drill					
		1x200	FreelM: 100 KICK / 100 PB					
		2x100	25 Sculling, 25 Drill RG, 50 RG					
SET	2x	1x600	CR Ext			R20=V	3.600	
		2x300	CR Neg 4"			R15=V		
		3x200	CR Ext			R10=V		
			> NA 1 SERIE R 30" EXTRA					
PULL		5x300	3° PB: CR DPS 250			R20	1500	
			2° VP+ZOOMERS: 50 RG, 50 CR					
CD		1x200	Los naar Keuze				200	

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK - AL-SP

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AL-SP	REC	AEC1	AL-SP	AEC1	
	CR + WS	CR	CR	CR + WS	CR + RG	
	8000	6000	10000	8000	9000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
EXT	AEC2	ANC	AEC1	AEP - OW	AEC1	
CR	CR	CR + RG	CR	CR	CR	
7500	9000	5500	7000	10000	8000	
7500	17000	11500	17000	18000	17000	
88000						

PROGRAMMA	SEPPE	50M-BAD			
VRIJDAG	19/02/2021	AM			
			CR + WS	AL-SP + AE1	8.600
WU	1x300 6x50 1x200 4x50 1x100 2x50	Keuze 25VL Afslag, 25SS 1An/2Bn WIS 25 VL Bn RG, 25 VL Zij Keuze 15 onder H20, 35 RG 2An	SLAG ZOOMERS VP KICK SLAG ZOOMERS	R15	1200
SPRINT	2x 4x50 2x50 1x100 1x100	15 Sprint vanuit Stilstand naar de muur 20 Sprint, 30 Los SERIE 1: VL, RG / SERIE 2: SS, CR Los naar Keuze 25 CR met Start, 75 Los naar Keuze > 1 SERIE ZOOMERS + VP, 1 SERIE SLAG		V1.45	1000
PULL	10x150	Oneven: 100 CR, 50 Keuze geen CR Even: 100 WIS, 50 CR		R15	1500
SET	4x1000	1° CR Ext: 2° 500 DPS Even Split 2° 2x500 CR Ext Even Split 3° CR Ext Even Split 4° 400 Ext, 600 Progr. #200 2" - DPS		V12.20 V6.10 V12.20	4000
POST SET	6x25	CR VOLUIT MET ZOOMERS		V50	100
KICK	12x50	CR Snorkel zonder Plank		V50	600
CD	1x200	Los naar Keuze			200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK - AL-SP

AANGEPASSING: VB. OP EJK 2 LEEFTIJD (°16-17j)

AANPASSING: VB. OP EJK 1 LEEFTIJD (°14-15j)

PROGRAMMA		EJK 2	50M-BAD			
DAG	DATUM		AM/PM			
				CR + WS	AL-SP + AE1	6.600
WU	1x300	Keuze	SLAG	R15	1200	
	6x50	25VL Afslag, 25SS 1An/2Bn	ZOOMERS			
	1x200	WIS	VP			
	4x50	25 VL Bn RG, 25 VL Zij	KICK			
	1x100	Keuze	SLAG			
	2x50	15 onder H20, 35 RG 2An	ZOOMERS			
SPRINT	2x	2x50	15 Sprint vanuit Stilstand naar de muur	V1.45	800	
		2x50	20 Sprint, 30 Los SERIE 1: VL, RG / SERIE 2: SS, CR			
		1x100	Los naar Keuze			
		1x100	25 CR met Start, 75 Los naar Keuze			
		> 1 SERIE ZOOMERS + VP, 1 SERIE SLAG				
PULL	6x150	Oneven: 100 CR, 50 Keuze geen CR Even: 100 WIS, 50 CR		R15	900	
SET	3x1000	1° CR Ext 2° 2x500 CR Ext DPS 2e 500 2° 400 Ext, 600 Progr. #200 2" - DPS		R20 = V R15=V	3000	
POST SET	4x25	CR VOLUIT MET ZOOMERS		V35	100	
KICK	10x50	CR Snorkel zonder Plank		V55	500	
CD	1x100	Los naar Keuze			100	

PROGRAMMA		EJK 1	50M-BAD			
DAG	DATUM		AM/PM			
				CR + WS	AL-SP + AE1	5.600
WU	1x300	Keuze	SLAG	R15	1200	
	6x50	25VL Afslag, 25SS 1An/2Bn	ZOOMERS			
	1x200	WIS	VP			
	4x50	25 VL Bn RG, 25 VL Zij	KICK			
	1x100	Keuze	SLAG			
	2x50	15 onder H20, 35 RG 2An	ZOOMERS			
SPRINT	2x	2x50	15 Sprint, 35 Los naar Keuze	V1.45	800	
		2x50	20 Sprint, 30 Los SERIE 1: VL, RG / SERIE 2: SS, CR			
		1x100	Los naar Keuze			
		1x100	25 CR met Start, 75 Los naar Keuze			
		> 1 SERIE ZOOMERS, 1 SERIE SLAG				
PULL- VP	6x150	Oneven: 100 CR, 50 Keuze geen CR Even: 100 WIS, 50 CR		R15	900	
SET	4x500	1° CR Ext - DPS 2e 250 2° 200 Ext, 300 Progr. #100 2" - DPS		R20 = V R15=V	2000	
POST SET	8x25	1° CR VOLUIT MET ZOOMERS 1° RG 2An		V45	200	
KICK	8x50	CR Snorkel zonder Plank		V1	400	
CD	1x100	Los naar Keuze			100	

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK - AEP-OW

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AL-SP	REC	AEC 1	AL-SP	AEC 1	
	CR + WS	CR	CR	CR + WS	CR + RG	
	8000	6000	10000	8000	9000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
EXT	AEC 2	ANC	AEC 1	AEP - OW	AEC 1	
CR	CR	CR + RG	CR	CR	CR	
7500	9000	5500	7000	10000	8000	
7500	17000	11500	17000	18000	17000	
88000						

PROGRAMMA	SEPPE	50M-BAD		
VRIJDAG	19/02/2021	PM		
			CR	AEP-OW
				10.300
WU	1x300	Keuze		R15 1200
	4x150	50 Drill, 150 Toepassing		
	1x300	100 FreelM, 100 WIS KICK, 100 WIS Drill		
PB	10x100	CR Neg. DPS		V1.20 1000
SET	4x50	CR Progr. 1-4 tot 30.0		V45 5600
	2x200	CR Tempo 2.10 (1.05)		V2.30
	1x2000	CR Tempo 23.20 (1.10)		V24.00
	1x1000	CR Tempo 11.20 (1.08)		V11.50
	2x500	CR Tempo 5.45 (1.06)		V6.05
	10x100	CR HMG Start 1.05 + Opbouwen		V1.20/1.15
SET STAN	4x50	RG Progr. 1-4 tot 31.0		V45
	2x200	RG Tempo 2.30 (1.15)		V3.00
	1x1900	CR 22.10 Zoomers (1.10)		V23.00
	1x1000	CR 11.20 Zoomers (1.08)		V11.50
	2x400	RG Tempo 5.15 (1.19)		V6.05
	10x100	CR HMG Start 1.05 + Opbouwen		V1.20/1.15
REG	1x600	200 CR, 50 RG 2An, 50 CR Gestrekte An		R20 1800
	2x300	100 VP, 100 KICK, 100 Zoomers: 50 CR, 50 RG		R20
	1x600	200 FreelM, 50 RG, 50 SS		R20
KICK	5x100	Keuze met Zoomers		V1.40 500
CD	1x200	Los naar keuze		200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 1: ALGEMENE OPBOUW > TECHNIEK - **AEP-OW**

AANGEPASSING: VB. OP EJK 2 LEEFTIJD (°16-17j)

AANPASSING: VB. OP EJK 1 LEEFTIJD (°14-15j)

PROGRAMMA		EJK 2	50M-BAD			
DAG	DATUM		AM/PM			
				CR	AEP-OW	8.000
WU	1x300	Keuze		R15		1200
	4x150	50 Drill, 150 Toepassing				
	1x300	100 FreelM, 100 WIS KICK, 100 FreelM				
PB	6x100	CR Ext DPS		R15=V		600
SET	4x50	CR Progr. 1-4: 4e = PR100/2 + 4"		V45		4200
	2x100	CR LA4		R20=V		
	1x1500	CR RP 5km +3"/100		R35=V		
	1x1000	CR RP 5km		R30=V		
	1x500	CR RP -3"/100		R25=V		
	8x100	CR HMG		R15=V		
REG	1x400	200 CR, 50 RG 2An, 50 CR Gestrekte An, 100 Keuze		R20		1400
	2x300	100 VP, 100 KICK, 100 Zoomers: 50 CR, 50 RG		R20		
	1x400	200 FreelM, 50 RG, 50 SS, 100 Keuze geen CR		R20		
KICK	4x100	Keuze met Zoomers		V1.45		400
CD	1x200	Los naar keuze				200

PROGRAMMA		EJK 1	50M-BAD			
DAG	DATUM		AM/PM			
				CR	AEP-OW	6.300
WU	1x300	Keuze		R15		1200
	4x150	50 Drill, 150 Toepassing				
	1x300	100 FreelM, 100 WIS KICK, 100 FreelM				
PB	6x100	CR Ext DPS		R15=V		600
SET	4x50	CR Progr. 1-4: 4e = PR100/2 + 4"		V45		3200
	2x100	CR LA4		R20=V		
	1x800	CR RP 5km +3"/100		R35=V		
	2x400	CR RP 5km		R30=V		
	2x300	CR RP -3"/100		R25=V		
	6x100	CR HMG		R15=V		
REG	1x400	200 CR, 50 RG 2An, 50 CR Gestrekte An, 100 Keuze		R20		700
	1x300	100 VP, 100 KICK, 100 Zoomers: 50 CR, 50 RG		R20		
KICK	4x100	Keuze met Zoomers		V1.50		400
CD	1x200	Los naar keuze				200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

ONDERHOUD

APRIL																															
WEEK 14							WEEK 15							WEEK 16							WEEK 17										
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO				
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
MESO 2																															
MICRO 1							MICRO 2							MICRO 3							MICRO 4										
T - 11 WEEKS							T - 10 WEEKS							T - 9 WEEKS							T - 8 WEEKS										
ONDERHOUD																															
AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

SPECIFIEKE OPBOUW

MEI																																					
WEEK 19							WEEK 20							WEEK 21							22																
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA																
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																
MESO 3																																					
MICRO 1							MICRO 2							MICRO 3							M-4																
T-6 WEEKS							T-5 WEEKS							T-4 WEEKS							T-3																
SPECIFIEKE OPBOUW																																					
AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM				
	AEC 1		ANC-SP	AEC 1	AEC 1			AEC 1		AL-SP		AEC 1		AEC 1	AL-SP	AEP - RP					AEC 1																
	CR		CR + WS	CR	CR		CR + RG		CR + WS		CR			CR + RG	CR + WS	CR					CR																
	7200		6500	7000	10000		6700		7700		11000			9000	8000	8000					14000																
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM				
AEC 1	AEC 1	AEC 1	AEC 2	AEC 1	LAC / AEP-OW		AEC 2	AEC 3	AEC 1	ANC	AEC 1	AEP - OW		AEC 1	AEC 2	AEC 1	AL-SP	AEC 1	REC						AEC 1												
CR	CR + RG	FRIM	CR	CR	CR		CR	CR	FRIM	CR	CR + WS	CR		CR	CR	CR + RG	CR + WS	CR	FRIM					CR													
6000	4800	5400	9000	8000	8000		5700	4500	6200	5700	8000	8000		9000	4800	8000	8000	8000	8000	6000				5800													
71900							63.500 - (75.000)							82800																							
SKILLS: DPS							SKILLS: VOEDING							SKILLS: GROEP																							
DRILLS: CONTINUE KICKS							DRILLS: COMBO							DRILLS: TIMING AN																							
WEEKENDS OOSTENDE - VRIJDAG PM / ZATERDAG AM / ZATERDAG PM / ZONDAG AM																																					
100							100							100											100												
95,0							95,0							95,0											95,0												
90							90							90											90												
85,0							85,0							85,0											85,0												
80							80							80											80												
75,0							75,0							75,0											75,0												
70							70							70											70												
65,0							65,0							65,0											65,0												
60							60							60											60												
55,0							55,0							55,0											55,0												
50							50							50											50												
45,0							45,0							45,0											45,0												
40							40							40											40												
35,0							35,0							35,0											35,0												
30							30							30											30												
25,0							25,0							25,0											25,0												
20							20							20											20												
15,0							15,0							15,0											15,0												
10							10							10											10												
5,0							5,0							5,0											5,0												

JUNI																			
WEEK 22						WEEK 23						WEEK 24							
DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
MESO 3																			
MICRO 4						MICRO 5						MICRO 6							
T-3 WEEKS						T-2 WEEKS						T-1 WEEK							
SPECIFIEKE OPBOUW																			
AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
AEC 1	AEC 2	AL-SP		AEC 1		AL-SP	AEC 1	ANC-SP				AEP - RP			AEC 1	EXT-RP	ESP - 10 KM	REC	REISDAG
CR + FRIM	CR	CR + WS		CR		CR + WS	CR	CR				CR			CR	CR	CR	CR + RG	
9000	9000	8600		11000		8200	6600	7000				7000			4000	3000	11000	5000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
ANC-SP	AEC 1	AEC 3	AEC 1	AEP - OW				AEC 1					AEC 1	AL-SP	REISDAG	AEL - OW	REC		
CR + WS	CR + RG	CR	CR	CR				CR + RG					CR + RG	CR		CR	CR		
4800	5500	5500	9000	8000		8200	6600	7000				6000	7000	5000	5000	4000	5500	13000	5000
76200						48800						37500							
SKILLS: BOEIEN						SKILLS: COMBO						SKILLS: NAVIGATIE							
DRILLS: BEKKEN ROTATIE						DRILLS: COMBO						DRILLS: COMBO							
												SPAANSE OPEN							
WEEKENDS OOSTENDE																			
100						100							100						
95,0						95,0							95,0						
90						90							90						
85,0						85,0							85,0						
80						80							80						
75,0						75,0							75,0						
70						70							70						
65,0						65,0							65,0						
60						60							60						
55,0						55,0							55,0						
50						50							50						
45,0						45,0							45,0						
40						40							40						
35,0						35,0							35,0						
30						30							30						
25,0						25,0							25,0						
20						20							20						
15,0						15,0							15,0						
10						10							10						
5,0						5,0							5,0						

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEC 3

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AEC 1		AL-SP		AEC 1	
	CR + RG		CR + WS		CR	
	6700		7700		11000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC 2	AEC 3	AEC 1	ANC	AEC 1	AEP - OW	
CR	CR	FRIM	CR	CR + WS	CR	
5700	4500	6200	5700	8000	8000	
5700	11200	6200	13400	8000	19000	
63.500 - (75.000)						
SKILLS: VOEDING ←						
DRILLS: COMBO						

PROGRAMMA	SEPPE	25M-BAD		
DINSDAG	18/05/2021	PM		
			CR	AEC 3
				5.000
WU	4x200	150 keuze, 50 Drill 1° SWIM 2° KICK 3° PAD 4° SNORKEL	R15	800
PRE SET	6x50	CR Progr. 1-3	V50	300
SET	20x100	5° CR LA3 5° CR LA4 5° CR LA5 5° CR Ext 1x200 Los naar Keuze	ALLES EVEN SPLIT! > 400 ML DRINKEN > 400 ML DRINKEN	V1.45 2200
REG	6x200	100 CR, 100 RG: 2x Wissel Mat.	R20	1200
SPRINT	8x25	1° Ext 2° 12,5 Sprint, 12,5 RG 2An 3° Ext 4° Clim tot MAX	V50	200
	2x50	25 Sprint met Start, 25 Los naar Keuze	V1.30	100
CD	1x200	Los naar Keuze		200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEC 3

AANGEPASSING: VB. OP EJK 2 LEEFTIJD (°16-17j)

AANPASSING: VB. OP EJK 1 LEEFTIJD (°14-15j)

PROGRAMMA		EJK 2 / 1	25M-BAD			
DAG	DATUM		AM/PM			
					CR	AEC 3 4.400
WU	4x200	150 keuze, 50 Drill			R15	800
		1° SWIM				
		2° KICK				
		3° PAD				
		4° SNORKEL				
PRE SET	6x50	CR Progr. 1-3			V50	300
				> 300 ML DRINKEN		
SET	16x100	4° CR LA3	ALLES EVEN SPLIT!		V1.45	1600
		4° CR LA4		> 300 ML DRINKEN		
		4° CR LA5				
		4° CR Ext				
	1x200	Los naar Keuze				
REG	6x200	100 CR, 100 RG: 2x Wissel Mat.			R20	1200
SPRINT	8x25	1° Ext			V50	200
		2° 12,5 Sprint, 12,5 RG 2An				
		3° Ext				
		4° Clim tot MAX				
	2x50	25 Sprint met Start, 25 Los naar Keuze			V1.30	100
CD	1x200	Los naar Keuze				200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEC 1

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
AEC 1	AL-SP	AEP - RP			AEC 1	
CR + RG	CR + WS	CR			CR	
9000	8000	8000			14000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC 1	AEC 2	AEC 1	AL-SP	AEC 1	REC	
CR	CR	CR + RG	CR + WS	CR	FRIM	
9000	4800	8000	8000	8000	6000	
18000	12800	16000	8000	8000	20000	
82800						
SKILLS: GROEP ←						
DRILLS: TIMING AN						

PROGRAMMA	SEPPE	50M-BAD
ZATERDAG	29/05/2021	AM
		CR AEC 1 14.000

WU: 2x 1x400 Keuze R15 2000
 1x300 PULL: 50 RG, 50 CR
 1x200 KICK: Zonder Plank met Snorkel
 2x50 DRILL: Opgelegd
 > ALEXANDER 1x: START TRAINING LATER. 1e DEEL SET SAMEN MET SEPPE

SET 1x5000 CR Ext 1.12 (1.13) X: na 2000 R1 10000
 1x3000 CR Neg 30" 1.12 - 1.10 X: voor 1500 R45
 1x1500 CR Ext 1.12 X: na 1000 R30
 10x100 PULL: RP5km 1.07 > Niet sneller!! V1.15

ALEXANDER 1x4000 CR 1.12 1.12 (1.13) X: na 2000 R1.12
 1x2000 CR Neg 20" 1.12 - 1.10 X: voor 1000 R45
 5x200 RP 5km 2.16 V2.35
 5x100 CR HMG V1.20

> EERSTE 4 KM ELK OM BEURT OP KOP, ALEXANDER START
 > ALEXANDER START 1x2000 OP KOP TERUG MEE MET SEPPE
 > SEPPE START 1x3000 10" VOOR ALEXANDER. ALEXANDER DICHT HET GAT VAN 10" NEG
 X = OEFENEN BEVOORRADING TIJDENS DE SET, ENKEL DRINKEN. ZOWEL L ALS R !
ALEXANDER GEL NA 4 KM / SEPPE: GEL NA 5 EN 3 KM

PULL+KICK 2x 1x400 **SERIE 1: PULL** CR SNORKEL + VP Serie 2 - KICK + ZOOMERS 2000
 1x300 CR Ah7 SNORKEL R15
 1x200 WIS #100 ZOOMERS VL
 1x100 Keuze 1x100 Los naar Keuze

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEC 1

AANGEPASSING: VB. OP EJK 2 LEEFTIJD (°16-17j)

AANPASSING: VB. OP EJK 1 LEEFTIJD (°14-15j)

PROGRAMMA		EJK 2	50M-BAD			
DAG	DATUM		AM/PM			
				CR	AEC 1	8.500
WU:	1x400	Keuze		R15	1000	
	1x300	PULL: 50 RG, 50 CR				
	1x200	KICK: Zonder Plank met Snorkel				
	2x50	DRILL: Opgelegd				
SET	1x3000	CR Ext		X: na 2000	R1	6500
	1x2000	CR Licht Progr. 1000/500/500		X: voor 1000	R45	
	1x1000	CR Ext		X: na 500	R30	
	5x100	PULL: RP5km	> Niet sneller!!		R10=V	
	> PER 2/3/4 IN GROEP ZWEMMEN MET POSITIEWISSEL					
	X = OEFENEN BEVOORRADING TIJDENS DE SET, ENKEL DRINKEN.					
	> GEL NA 1000M IN DE 2000					
PULL+KICK	1x400	CR SNORKEL + VP		R15	1000	
	1x300	CR Ah7				
	1x200	WIS #100 ZOOMERS				
	1x100	Keuze				

PROGRAMMA		EJK 1	50M-BAD			
DAG	DATUM		AM/PM			
				CR	AEC 1	7.000
WU:	1x400	Keuze		R15	1000	
	1x300	PULL: 50 RG, 50 CR				
	1x200	KICK: Zonder Plank met Snorkel				
	2x50	DRILL: Opgelegd				
SET	1x2500	CR Ext		X: na 2000	R1	5000
	1x1500	CR Licht Progr. #500		X: voor 1000	R45	
	1x500	CR Ext		X: na 500	R30	
	5x100	PULL: RP5km	> Niet sneller!!		R10=V	
	> PER 2/3/4 IN GROEP ZWEMMEN MET POSITIEWISSEL					
	X = OEFENEN BEVOORRADING TIJDENS DE SET, ENKEL DRINKEN.					
	> GEL NA 1000M IN DE 2000					
PULL+KICK	1x400	CR SNORKEL + VP		R15	1000	
	1x300	CR Ah7				
	1x200	WIS #100 ZOOMERS				
	1x100	Keuze				

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEC 1

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AEC 1	AEC 2	AL-SP		AEC 1	
	CR + FRIM	CR	CR + WS		CR	
	9000	9000	8600		11000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC 1	ANC-SP	AEC 1	AEC 3	AEC 1	AEP - OW	
CR	CR + WS	CR + RG	CR	CR	CR	
5800	4800	5500	5500	9000	8000	
5800	13800	14500	14100	9000	19000	
76200						
SKILLS: BOEIEN ←						
DRILLS: BEKKEN ROTATIE						

PROGRAMMA SEPPE 50M-BAD
 VRIJDAG 4/06/2023 PM

CR AEC 1 8.600

WU: 4x 1x300 CR: 100 Slag, 50 Gestr. An, 50 Drill, 50 Toepassing R15 2400
 1x200 WIS: VL=90%
 1x100 50 RG, 50 Keuze
> 1 SWIM, 1 PULL, 1 ZOOMERS, 1 VP

PAD+ELASTIEK 8x150 Oneven: CR met Elastiek R15 1200
 Even: 75 CR, 50 RG, 25 Clim

> 4 BANEN BESCHIKBAAR, 3 BOEIEN IN HET WATER

SET: 2x 4x400 CR Ext als volgt: V5 4800
 1° SEPPE 1, ALEXANDER 2
 2° ALEXANDER 1, SEPPE 2
 3° WISSELEN VAN POSITIE #100
 4° ELKE BOEI NEMEN MET EEN ANDERE TECHNIEK

4x200 CR Ext als volgt: V2.35
 1° ALEXANDER 1 Licht Deg., SEPPE 2 op 5" Licht Neg.
 1° SEPPE 1 Licht Deg., ALEXANDER 2 Licht Deg.
 1° ELKE 100 10m VOOR EN 10m NA BOEIEN VERSNELLEN
 1° ZWEMMEN OP HEUPEN WISSELEN #100

CD: 1x200 Los naar Keuze 200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEC 1

AANGEPASSING: VB. OP EJK 2 LEEFTIJD (°16-17j)

AANPASSING: VB. OP EJK 1 LEEFTIJD (°14-15j)

PROGRAMMA		EJK 2	50M-BAD		
DAG	DATUM		AM/PM		
				CR	AEC 1 6.600
WU:	2x	1x300	CR: 100 Slag, 50 Gestrekte An, 50 Drill, 50 Toepassing	R15	1200
		1x200	WIS: VL=90%		
		1x100	50 RG, 50 Keuze		
		> 1 SWIM, 1 PULL, 1 ZOOMERS,			
PAD+ELASTIEK	8x150	Oneven: CR met Elastiek		R15	1200
		Even: 75 CR, 50 RG, 25 Clim			
> 4 BANEN BESCHIKBAAR, 3 BOEIEN IN HET WATER					
SET:	2x	4x300	CR Ext als volgt:	V5	4000
			1° ELK OM BEURT KOPPOSITIE		
			2° ELK OM BEURT KOPPOSITIE		
			3° WISSELEN VAN POSITIE #100		
			4° ELKE BOEI NEMEN MET EEN ANDERE TECHNIEK		
		4x200	CR Ext als volgt:	V2.35	
			1° ZWEMMER 1 DEG, ZWEMMER 2 NEG		
			1° ZWEMMER 2 DEG, ZWEMMER 1 NEG		
			1° ELKE 100 10m VOOR EN 10m NA BOEIEN VERSNELLEN		
			1° ZWEMMEN OP HEUPEN WISSELEN #100		
CD:	1x200	Los naar Keuze			200

PROGRAMMA		EJK 1	50M-BAD		
DAG	DATUM		AM/PM		
				CR	AEC 1 5.500
WU:	2x	1x300	CR: 100 Slag, 50 Gestrekte An, 50 Drill, 50 Toepassing	R15	1200
		1x200	WIS: VL=90%		
		1x100	50 RG, 50 Keuze		
		> 1 SWIM, 1 PULL, 1 ZOOMERS,			
PAD+ELASTIEK	6x150	Oneven: CR met Elastiek		R15	900
		Even: 75 CR, 50 RG, 25 Clim			
> 4 BANEN BESCHIKBAAR, 3 BOEIEN IN HET WATER					
SET:	2x	2x400	CR Ext als volgt:	V5	3200
			1° WISSELEN VAN POSITIE #100		
			1° ELKE BOEI NEMEN MET EEN ANDERE TECHNIEK		
		4x200	CR Ext als volgt:	V2.35	
			1° ZWEMMER 1 DEG, ZWEMMER 2 NEG		
			1° ZWEMMER 2 DEG, ZWEMMER 1 NEG		
			1° ELKE 100 10m VOOR EN 10m NA BOEIEN VERSNELLEN		
			1° ZWEMMEN OP HEUPEN WISSELEN #100		
CD:	1x200	Los naar Keuze			200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEP-OW

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AEC 1	AEC 2	AL-SP		AEC 1	
	CR + FRIM	CR	CR + WS		CR	
	9000	9000	8600		11000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC 1	ANC-SP	AEC 1	AEC 3	AEC 1	AEP - OW	
RG	CR + WS	CR + RG	CR	CR	CR	
5800	4800	5500	5500	9000	8000	
5800	13800	14500	14100	9000	19000	
76200						
SKILLS: BOEIEN						
DRILLS: BEKKEN ROTATIE						

PROGRAMMA	SEPPE	50M-BAD		
ZATERDAG	5/06/2021	PM		
			CR	AEP-OW
				8.200
WU:	1x400	Keuze		R15
	2x150	FreelM		900
	2x100	50 RG, 25 VL Bn zij/rg, 25 SS		
SPRINT:	4x50	15 Sprint, 35 Los naar Keuze		R30
	1x100	Los naar Keuze		400
	1x100	25 Sprint met Start, 75 Los naar Keuze		
SET:	4x1500	RP5km, 1500, 400		6000
			SEPPE	ALEXANDER
1°	1x800	RP5km	8.56	9.08
	2x100	RP1500	1.04	1.06
	2x50	RP400	30.0	31.0
	1x400	los		V9.40
2°	1x700	RP5km	7.49	7.59.5
	2x100	RP1500	1.04	1.06
	6x50	RP400	30.0	31.0
	1x300	los		V8.30
3°	1x600	RP5km	6.42	6.51
	2x200	RP1500	2.08/2.10	2.12
	6x50	RP400	30.0	HMG
	1x200	los		V7.20
4°	1x500	RP5km	5.35	/
	2x200	RP1500	2.08/2.10	/
	10x50	RP400	30.0	/
	1x100	los		V6.10
REG:	2x400	Keuze Mat > Gn Kick // ALEXANDER 4x400: 2 CR, 2 Keuze Mat		R20
				800
CD:	1x100	Los naar Keuze		
				100

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEP-OW

AANGEPASSING: VB. OP EJK 2 LEEFTIJD (°16-17j)

AANPASSING: VB. OP EJK 1 LEEFTIJD (°14-15j)

PROGRAMMA		EJK 2	50M-BAD			
DAG	DATUM		AM/PM			
				CR	AEP-OW	5.800
WU:	1x400	Keuze		R15	900	
	2x150	FreeIM				
	2x100	50 RG, 25 VL Bn zij/rg, 25 SS				
SPRINT:	4x50	15 Sprint, 35 Los naar Keuze		R30	400	
	1x100	Los naar Keuze				
	1x100	25 Sprint met Start, 75 Los naar Keuze				
SET:	3x1200	RP5km, 1500, 400			3600	
1°	1x600	RP5km		R45		
	2x100	RP1500		R15		
	2x50	RP400		R15		
	1x300	los				
2°	1x500	RP5km		R40		
	2x100	RP1500		R15		
	4x50	RP400		R15		
	1x300	los				
3°	1x400	RP5km		R35		
	1x200	RP1500		R15		
	6x50	RP400		R15		
	1x300	los				
REG:	2x400	Keuze Mat > Geen Kick		R20	800	
CD:	1x100	Los naar Keuze			100	

PROGRAMMA		EJK 2	50M-BAD			
DAG	DATUM		AM/PM			
				CR	AEP-OW	5.200
WU:	1x400	Keuze		R15	900	
	2x150	FreeIM				
	2x100	50 RG, 25 VL Bn zij/rg, 25 SS				
SPRINT:	4x50	15 Sprint, 35 Los naar Keuze		R30	400	
	1x100	Los naar Keuze				
	1x100	25 Sprint met Start, 75 Los naar Keuze				
SET:	3x1000	RP5km, 1500, 400			3000	
1°	1x400	RP5km		R45		
	2x100	RP1500		R15		
	2x50	RP400		R15		
	1x300	los				
2°	1x300	RP5km		R40		
	2x100	RP1500		R15		
	4x50	RP400		R15		
	1x300	los				
3°	1x200	RP5km		R35		
	1x200	RP1500		R15		
	6x50	RP400		R15		
	1x300	los				
REG:	2x400	Keuze Mat > Geen Kick		R20	800	
CD:	1x100	Los naar Keuze			100	

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AL-SP

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
		AEC 1	EXT-RP	ESP - 10 KM	REC	REISDAG
		CR	CR	CR	CR + RG	
		4000	3000	11000	5000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC 1	AL-SP	REISDAG	AE1 - OW	REC		
CR + RG	CR		CR	CR		
5000	5000		2500	2000		
5000	5000	4000	5500	13000	5000	
37500						
SKILLS: NAVIGATIE ←						
DRILLS: COMBO						

PROGRAMMA	SEPPE	25M-BAD		
DINSDAG	15/06/2021	PM		
			CR AL-SP + AE1	5.000
WU	16x50	4° CR 4° WIS #25 4° 25 RG, 25 VL Bn op de RG 4° 25 SS, 25 SS Bn	V50	800
KICK	4x100	oneven: 15 Sprint onder H2O, 85 Keuze even: CR Snorkel zonder Plank > PIJL 75 Ext, 25 Clim tot 90%	V2	400
SET 1	12x50	1° 25 CR ogen dicht, 25 CR Slag 2° 25 CR Clim ogen dicht, 25 CR Slag	V1	600
SPRINT 1	4x50	Start in het midden vh zwembad: 2° 15 Ext, 5IN/10UIT, 20 Los naar Keuze 2° 10 Ext, 15 Sprint + Aankomst, 25 Los naar Keuze 1x25 CR Sprint met Start 1x175 Los naar Keuze	R30	400
REG	2x250	CR Ext met VP+Snorkel	R15	500
SPRINT 2	4x50	Start 15m vd muur: 2° Neutrale positie, 10" Ah inhouden, op signaal 15 Sprint + Aankomst 2° CR Gestrekte An 1x25 CR Sprint met Start 1x175 Los naar Keuze		400
SET 2	12x150	CR Ext als volgt: 1° 100 CR Ext, 25 Hfd boven H2O, 25 RG Ext 2° CR Ext: Telkens 10 Slagen ogen dicht, 10S Slagen ogen open	V2.30	1800
CD	1x100	Los naar keuze		100

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

WEDSTRIJD SPECIFIEKE OPBOUW

WEEK 25							WEEK 26		
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
MESO 4									
MICRO 1					MICRO 2				
T - 5 WEEKS					T - 4 WEEKS				
WEDSTRIJD SPECIFIEKE OPBOUW									
AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AEC 1		AEC 1	AL-SP	AEC 1		AEC 1	AEC 1	
	CR			CR + WS	CR		CR	CR	
	7000		6500	6000	10000		9000	9000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC 1	AEC 1	AEC 1	AEC 2	ANC	REC		AL-SP	AEC 1	AEC 3
CR + WS	RG	CR	CR	CR	FRIM		CR + WS	CR	CR
6500	5000	7000	6500	5000	4000		7000	7000	6000
6500	12000	7000	13000	11000	14000		16000	16000	6000
63500					70000				
SKILLS: DPS					GROEP				
DRILLS: COMBO					COMBO				
VOELT ZICH SUPER DEZE WEEK. 2X UC3 EN 1X UV WK22 IN COMBINATIE									
100							100		
95,0							95,0		
90							90		
85,0							85,0		
80							80		
75,0							75,0		
70							70		
65,0							65,0		
60							60		
55,0							55,0		
50							50		
45,0							45,0		
40							40		
35,0							35,0		
30							30		
25,0							25,0		
20							20		
15,0							15,0		
10							10		
5,0							5,0		

JULI																								
WEEK 26				WEEK 27							WEEK 28						WEEK 29							
DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
MESO 4																								
MICRO 2						MICRO 3						MICRO 4						MICRO 5						
T - 4 WEEKS						T - 3 WEEKS						T - 2 WEEKS						T - 1 WEEK						
WEDSTRIJD SPECIFIEKE OPBOUW																								
AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
AEC 1	EXT-RP	CREIL - 10 KM	REISDAG	AEC 1	AL-SP		AEC 1	AEC 1	REISDAG	AL-SP		AEP - OW	AEC 1	AL-SP	AEP - RP	AEC 1	REISDAG	REC	AL-SP	REISDAG	EXT-RP	EXT-RP	EJK - 10 KM	REISDAG
CR + RG	CR	CR		RG	CR + WS		CR	CR + RG		CR + WS		CR	CR	CR + WS	CR	CR + RG		CR	CR + WS		CR	CR	CR	
6000	5000	10000		5500	6500		10000	7000		6000		7000	8000	4000	8000	6000		3000	4000		4000	3000	11000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AL-SP	REISDAG	REC		AEC 1	ANC	AE1 - OW	AEC 2	AEP - OW	REC	AE1 - OW	AEC 1	REC - OW		AE1 - OW		AE1 - OW		AEC 1	EXT-RP	REC	AEC 1	AE1 - OW	REC	
CR + WS		CR		CR	CR	CR	CR	CR	CR	CR	RG	CR		CR		CR		CR + RG	CR	CR	CR	CR	CR	
6000		5000		7500	8500	6000	5000	8000	3000	5000	5000	4000		6000		5000		5000	5000	3000	3000	2500	2000	
12000	5000	15000		13000	15000	6000	15000	15000	3000	11000	5000	11000	8000	10000	8000	11000		8000	9000	3000	7000	5500	13000	
70000				78000							53000						45500							
SKILLS: GROEP				SKILLS: VOEDING							SKILLS: NAVIGATIE + BOEIEN						SKILLS: NAVIGATIE							
DRILLS: COMBO				DRILLS: COMBO							DRILLS: COMBO						DRILLS: COMBO							
CREIL				STAGE ANTWERPEN							STAGE SICILIE						EJK OPEN WATER FRA							
100																		100						
95,0																		95,0						
90																		90						
85,0																		85,0						
80																		80						
75,0																		75,0						
70																		70						
65,0																		65,0						
60																		60						
55,0																		55,0						
50																		50						
45,0																		45,0						
40																		40						
35,0																		35,0						
30																		30						
25,0																		25,0						
20																		20						
15,0																		15,0						
10																		10						
5,0																		5,0						

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEP-OW

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
AEC1	AL-SP		AEC1	AEC1	REISDAG	AL-SP
RG	CR + WS		CR	CR + RG		CR + WS
5500	6500		10000	7000		6000
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC1	ANC	AE1 - OW	AEC2	AEP - OW	REC	AE1 - OW
CR	CR	CR	CR	CR	CR	CR
7500	8500	6000	5000	8000	3000	5000
13000	15000	6000	15000	15000	3000	11000
78000						
SKILLS: VOEDING ←						
DRILLS: COMBO						

PROGRAMMA	SEPPE	50M-BAD				
VRIJDAG	9/07/2021	PM				
			CR	AEP-OW	8.000	
WU	4x250 8x50 1x200	100 CR, 50 Sculling, 50 Drill, 50 Keuze Progr. 1-4 tot RP400 los			R15 V50	1600
PB	2x400	CR DPS SNORKEL			R15	800
SET			<u>SEPPE</u>		<u>ALEXANDER</u>	
	1x500 4x100 1x400 3x100 1x300 2x100 1x200 1x100 1x100	1.07/08 RP800 1.07/08 RP800 1.07/08 RP800 1.07/08 RP400 VOLUIT	5.35 / 5.40 1.02/03 4.24 / 4.28 1.02/03 3.15 / 3.18 1.02/03 2.08 / 2.10 1.00	V6 V1.25 V4.50 V1.25 V3.40 V1.25 V2.30 V1.30	Ext RP5km 1.08 Ext RP5km 1.08 Ext RP5km 1.08 Ext RP5km 1.08 VOLUIT	2500 V1.30 V5.15 V1.30 V4 V1.30 V2.45 V1.30
> 250 ML DRINKEN IN DE 500, 400 EN 300						
REG	6x500	1° CR Ext 2° PULL: 100 CR, 100 RG 3° 3x100 FreeIM, 200 Kick Keuze				3000
CD	1x100	Los naar Keuze				100

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEP-OW

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AEP-OW	AEC1	AL-SP	AEP-RP	AEC1	REISDAG
	CR	CR	CR+WS	CR	CR+RG	
	7000	8000	4000	8000	6000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC1	REC-OW		AE1-OW		AE1-OW	
RG	CR		CR		CR	
5000	4000		6000		5000	
5000	11000	8000	10000	8000	11000	
53000						
SKILLS: NAVIGATIE + BOEIEN ←						
DRILLS: COMBO						

PROGRAMMA	SEPPE	50M / OW		
DINSDAG	13/07/2021	AM		
			CR	AEP-OW 7.000
RACE WU	1x400	Keuze	R15	2000
	1x200	WIS #100	R15	
	1x200	50 PULL, 50 KICK Pb	R15	
	4x50	CR Licht Progr. 1-4	V50	
	1x100	Los naar Keuze		
	2x50	15 Sprint, 35 los	V1	
	1x100	Los naar Keuze		
	2x100	RP5km	V1.20	
	4x50	RP5km	V45	
	1x300	Los naar Keuze		
> HOOFSET IN OW OP PARCOURS MET WEDSTRIJDPAK				
SET	4x1000	RP5km, 1500, 400, 200, FINISH		4000
			SEPPE	ALEXANDER
1°	1x700	RP5km	6.42	6.48 X DRINKEN
	2x100	RP1500	1.04	1.05
	1x100	CR Ext		R30
2°	1x600	RP5km	5.35	5.40
	2x150	RP1500	1.36	1.37.5
	1x100	CR Ext		R30
3°	1x500	RP5km	4.28	4.32 X GEL
	2x200	RP1500	2.08	2.10
	1x100	CR Ext		R30
4°	1x400	RP5km	3.21	3.24 X DRINKEN
	1x200	RP1500	2.08	2.10
	1x100	RP400	1.00	1.01
	4x50	3 RP200	28.5	28.7
		1 VOLUIT		
	1x100	CR Ext		
REG	3x300	2° 50 CR, 50 RG		R20 900
		1° Keuze		
CD	1x100	Los naar Keuze		100

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - AEC 1 - OW

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
	AEP - OW	AEC 1	AL-SP	AEP - RP	AEC 1	REISDAG
	CR	CR	CR + WS	CR	CR + RG	
	7000	8000	4000	8000	6000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC 1	REC - OW		AEC 1 - OW		AEC 1 - OW	
RG	CR		CR		CR	
5000	4000		6000		5000	
5000	11000	8000	10000	8000	11000	
53000						
SKILLS: NAVIGATIE + BOEIEN ←						
DRILLS: COMBO						

PROGRAMMA	SEPPE	OW		
DONDERDAG 15/07/2021		PM		
			CR AEC 1 / OW	6.000
WU	1x12'	200 CR, 20 Slagen Hfd boven H20, RG tot 250		900
PB+KICK	4x	1x2' PULL > PB 1x1'30" KICK > PB	V2.20 V1.45	900
SET	3x	1x8' CR Ext In groepjes van 4/3 1x4' CR Ext - 2"/100 In groepjes van 4/3	V8.30 V4.30	3000
		> 1x8' VERANDEREN POSITIE IN GROEP: OEFENEN VOEDING > BOEIEN NEMEN ZOALS GEOEFEND DI PM	Onderduiken Overslag Al zwemmend	
CD	1x15'	Los naar keuze		1200

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

MESO 3: SPECIFIEKE OPBOUW - EXT -RP

AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM
REC	AL-SP	REISDAG	EXT-RP	EXT-RP	EJK - 10 KM	REISDAG
CR	CR + WS		CR	CR	CR	
3000	4000		4000	3000	11000	
PM	PM	PM	PM	PM	PM	PM
AEC1	EXT-RP	REC	AEC1	AE1 - OW	REC	
CR + RG	CR	CR	CR	CR	CR	
5000	5000	3000	3000	2500	2000	
8000	9000	3000	7000	5500	13000	
45500						
SKILLS: NAVIGATIE						
DRILLS: COMBO						

PROGRAMMA	SEPPE	50M-BAD		
DINSDAG	20/07/2021	PM	CR	EXT / RP
				5.200
WU	2x300 2x200 2x100	100 CR, 100 FreeIM, 100 Keuze 75 CR, 25 CR Hfd boven H20 50 Sculling, 50 Drill	R15	1200
SPRINT	20x25	1° 15 sprint, 10 los 2° 15 los, 10 Sprint 3° Ext 4° 95% met OW aankomst > Gecontroleerd 5° Ext	V45	500
SEPPE				
SET	2x	SET 1 1x600 CR Ext 1x300 CR RP5km 3x100 CR RP5km	SET 2 175 CR Ext, 25 CR Hfd boven H20 CR RP5km WIS	V7.40 2400 V3.45 V1.25
REG	3x300	1° CR 2° 50 Pb, 50 Kick	R20	900
CD	1x200	Los naar Keuze		200
ALEXANDER				
SET	2x	SET 1 1x400 CR Ext 1x200 CR RP5km 2x100 CR RP5km	SET 2 CR Ext CR RP5km WIS	V5.15 1600 V2.35 V1.25
REG	2x400	1° CR 2° 50 Pb, 50 Kick	R20	800
CD	1x100	Los naar Keuze		100

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

FYSIOLOGISCHE VOORBEREIDING IFV OPEN WATER WEDSTRIJDEN

BRIAN ITALIË

BELGIË

VS

ITALIË



3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

PERIODE ITALIË BRIAN

DAG		OKT	NOV - FEB	MRT - AUG
MAANDAG	AM	8 KM	10 KM	10 KM
	PM	8 KM	10 KM	10 KM
DINSDAG	AM	8 KM	10 KM	10 KM
	PM	8 KM	10 KM	10 KM
WOENSDAG	AM	8 KM	10 KM	10 KM
	PM	8 KM	10 KM	10 KM / 15 KM
DONDERDAG	AM	8 KM	10 KM	10 KM
	PM	8 KM	10 KM	10 KM
VRIJDAG	AM	8 KM	10 KM	10 KM
	PM	8 KM	10 KM	10 KM
ZATERDAG	AM	10 KM	10 KM	10 / 20 KM (laatste vd maand)
	PM	RUST	RUST	RUST
ZONDAG	AM	RUST	RUST	RUST
	PM	RUST	RUST	RUST
TOTAAL		90 KM	110 KM	110 / 125 KM

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

PERIODE ITALIË BRIAN

DAG		SEP	OKT - JAN	FEB - JUL
MAANDAG	AM	AE1	AE1	AE1
	PM	SP / AE3	SP / AE3	SP / AE3
DINSDAG	AM	AE1 / POWER	AE1 / POWER	AE1 / POWER
	PM	AE2	AE2	AE2
WOENSDAG	AM	REC	REC	REC
	PM	AEP	AEP	AEP
DONDERDAG	AM	AE1	AE1	AE1
	PM	SP / AE3	SP / AE3	SP / AE3
VRIJDAG	AM	AE1 / POWER	AE1 / POWER	AE1 / POWER
	PM	AE2	AE2	AE2
ZATERDAG	AM	AEP	AEP	AEP
	PM	RUST	RUST	RUST
ZONDAG	AM	RUST / WEDSTRIJD	RUST / WEDSTRIJD	RUST / WEDSTRIJD
	PM	RUST / WEDSTRIJD	RUST / WEDSTRIJD	RUST / WEDSTRIJD
TOTAAL		82 KM	100 KM	105 / 115 KM

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

PERIODE ITALIË BRIAN - REC

PROGRAMMA		BRIAN - ITA	25M-BAD					
WOENSDAG	6/01/2010		AM					
						CR	REC	10.000
WU	1x10000	NON STOP:						10000
		2500 SWIM	4000 SWIM	1000 SWIM				
		2500 PB	3000 PB	1000 PB				
		2500 SWIM	2000 SWIM					
		2500 PULL	1000 PULL					

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

PERIODE ITALIË BRIAN – AEC 1

PROGRAMMA		BRIAN - ITA	50M-BAD			
MAANDAG	11/01/2010		AM			
				CR	AEC 1	10.000
WU	1x2000	SWIM/PULL				2000
PB+ELASTIEK	<u>2x</u>	1x800	CR	1.15	V10.15	4000
		1x600	CR		V8.15	
		1x400	CR		V5.10	
		1x200	CR		V2.35	
SET	<u>4x</u>	1x300	CR	3.30	V3.40	4000
		1x200	CR	2.18	V2.25	
		5x100	CR	1.08	V1.15	

PROGRAMMA		BRIAN - ITA	50M-BAD			
DONDERDAG	11/02/2010		AM			
				CR	AEC 1	13.000
WU	1x2000	SWIM/PULL				2000
SET 1	<u>3x</u>	1x500	CR	5.55	V6.05	4500
		1x400	CR	4.40	V4.50	
		1x300	CR	3.30	V3.40	
		1x200	CR	2.18	V2.25	
		1x100	CR	1.08	V1.15	
ELASTIEK+PB	10x300	CR			V3.45	3000
SET 2	<u>3x</u>	1x400		4.30	V4.50	3000
		1x300		3.25	V3.40	
		1x200		2.10	V2.25	
		1x100		1.05	V1.15	
		1x500	75 Ext, 25 SNEL			500

> ALLES OP VERTREKTIJDEN ZONDER RUST TUSSEN WU, SET, ELASTIEK, SET

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

PERIODE ITALIË BRIAN – AEC 1-POWER

PROGRAMMA		BRIAN - ITA	50M-BAD			
DINSDAG	5/01/2010		AM			
				CR AEC 1/POWER 12.000		
WU	1x2000	SWIM/PULL				2000
SET	1x1500	CR	17.30		V18.15	9000
	3x500	CR ELASTIEK	6.20		R20	
	1x1500	CR	17.26		V18.15	
	5x300	CR ELASTIEK+VP	3.37		R20	
	1x1500	CR	17.20		V18.15	
	15x100	CR ELASTIEK+PAD	1.12		R20	
PULL	1x1000	75 Ext, 25 SNEL	12.02			1000

PROGRAMMA		BRIAN - ITA	50M-BAD			
VRIJDAG	15/01/2010		AM			
				CR AEC 1/POWER 10.000		
WU	1x2000	SWIM/PULL				2000
ELASTIEK	<u>2x</u>	1x800	CR	1.17		V10.40 4000
		1x600	CR	1.13 ELASTIEK+PAD		V8
		1x400	CR			V5.20
		1x200	CR			V2.40
		> SET 2 PAD+ELASTIEK				
SET	<u>4x</u>	1x300	CR	3.30		V3.40 4000
		1x200	CR	2.18		V2.25
		5x100	CR	1.07		V1.15

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

PERIODE ITALIË BRIAN – AEC 2

PROGRAMMA		BRIAN - ITA	25M-BAD			
DINSDAG	9/02/2010		PM			
				CR	AEC 2	10.000
WU	1x2000	SWIM/PULL				2000
PB	30x50	CR	35		V40	1500
SET	4x 10x100	CR	1.10		V1.15	5600
	16x25	CR HMG	14.2 / 16.3 ELASTIEK		V30	
	> SET 1/3 = SWIM, SET 2/4 = ELASTIEK					
CD	1x900	Los naar Keuze				900

PROGRAMMA		BRIAN - ITA	50M-BAD			
VRIJDAG	6/11/2009		PM			
				CR	AEC 2	10.000
WU	1x2000	SWIM/PULL				2000
SET	3x500	CR	6.00		V6.15	6000
	10x50	CR HMG	30.0		V50	
	4x400	CR	4.44		V5	
	8x50	CR HMG	29.6		V50	
	5x300	CR	3.30		V3.45	
	10x50	CR HMG	29.5		V50	
PULL	3x300	CR	3.40		V3.45	2000
	3x200	CR	2.24		V2.30	
	5x100	CR	1.10		V1.15	

3. PLANNING, PERIODISATIE, SETS

PERIODE ITALIË BRIAN – SP - AEC 3

PROGRAMMA		BRIAN - ITA	25M-BAD			
DONDERDAG	12/11/2009		PM			
				CR	SP / AEC 3	10.000
WU	1x2000	SWIM/PULL				2000
SET 1	<u>4x</u> 20x25	3° Sprint 2 Los	13.5 - 13.8		V20/25	6000
	10x100	90%	1.00		V1.20	
SET 2	<u>2x</u> 2x100	CR 80%	1.02		V1.20	2000
	4x50	HMG	28.6 - 29.0		V50	
	1x600	Ext	7.00		V8	

PROGRAMMA		BRIAN - ITA	50M-BAD			
MAANDAG	23/11/2009		PM			
				CR	SP / AEC 3	10.000
WU	1x2000	SWIM/PULL				2000
ELASTIEK	20x50	CR	37		V40	1000
SPRINT	24x25	2° Sprint 1° Los			V40	600
SET	<u>2x</u> 1x200	CR HMG	2.05		V3	2000
	1x100	CR HMG	1.00		V1.30	
	1x200	CR HMG	2.04		V3	
	1x100	CR HMG	59.2		V1.30	
	1x400	CR Ext	4.28		V4.40	
PB	14x100	CR	1.15		V1.20	4200
	14x200	CR	2.20		V2.30	
CD	1x200	Los naar Kezue				200

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

FYSIOLOGISCHE VOORBEREIDING IFV OPEN WATER WEDSTRIJDEN

BEDANKT EN VEEL SUCCES!

VRAGEN?