

maandag 18 maart 2024				AM		2		1		3		2		1			
Geen training												TOTAAL 0 0 0					
PM 5200 AEC 1						SPZ						3 SPZ					
600m (200m slepen ow - 200m (50m ritsen - 50m hohos) - 200m es (50m T oef))												600					
5 x 100m T cr (50m enkel bn + schouderrol - 50m vs) zoomers + snorkel						r10"						500					
6 x 50m (25m vl ht ow - 25m rg los) zoomers						V1'00						300					
-vertrekken op signaal												0					
2 x 400m ar (1x lange slagen - 1x 1/5)						r30"						200m					
4 x 400m (1x neg L1D-L2D - 3x L1D)						r15"						4x					
4 x 200m bn (2x vl + snorkel - 2x cr) tempo						V4'10						100m V2'15					
-vertrekken op signaal												800					
8 x 50m oefenen kp rg met zoomers op tempo (niet te vroeg draaien)						r10"						400					
200m los												200					
												0					
												TOTAAL 5200 0 2900					
dinsdag 19 maart 2024				AM		2		1		3		2		1			
Geen training												TOTAAL 0 0 0					
PM 4200 AEC 2						2 1						3 2 1					
400m cr slepen						300m inzwemmen						400					
4 x 75m (50m bn cr 1 ar voor, 1 ar hoog - 25m wrikken) zoomers						r10"						300					
6 x 50m (25m vl ht ow - 25m rg los) zoomers						V1'00						300					
-vertrekken op signaal												300					
3 x 200m ar (1x 1/5 - 1x versnellen na fac - 1x es vs)						r15"						600					
-vl en ss zwemmers: 25m es - 75m rg/cr												600					
8 x 200m (1x L4 - 3x L1)						r15"						1600					
8 x 100m bn (4x cr - 4x rg) tempo						V2'05						1200					
-vertrekken op signaal												800					
200m los												200					
												0					
												TOTAAL 4200 3500 3500					
woensdag 20 maart 2024				AM		2		1		3		2		1			
Geen training																	

2

400m ar cr FAC			200m		400	400	200
8 x 25m wrikken			4x		200	200	100
6 x 50m (15m spr vl ht ow (met start) - 35m los)	V2'				300	300	300
6 x 50m (35m los - 15m spr aankomst es)	V45"				300	300	300
6 x 100m bn cr (25m spr - 75m los)	V2'05	V2'15	4x V2'25		600	600	400
3 sets cr (3x 25m - 1x 50m - 100m los)	V1'/V2'		1 set		775	775	225
600m los			300m los		600	600	300
					TOTAAL	4575	4575 2825

zaterdag 23 maart 2024	AM	5600	AEC 1	2	1	3	2	1
600m (200m slepen ow - 200m (50m molentje - 50m takaf) - 200m es T oef)						600		
4 x 200m (50m rg enkel schouderrol - 50m rg extra handraai - 50m ss 1001/1002 - 50m ss bn cr)						800		
6 x 50m (25m vl ht ow - 25m rg los) zoomers	V1'00					300		
4 x 200m ar (1x insteek - 1x FAC - 1x uitduw - 1x es)	r15"					800		
-vl en ss zwemmers 25m es - 75m rg/cr								
3 x 700m (1x neg L1D-L2D - 2x L1D)	r30"					2100		
-3 kicks owf + na owf n ademen								
4 x 200m bn (2x cr - 2x vl) tempo	V4'10					800		
200m los						200		
						TOTAAL	5.600	

A1, A2 & SPZ @ Zwevegem	PM			2	1	3	2	1
600m (200m slepen ow - 200m (50m molentje - 50m takaf) - 200m es T oef)							600	600
2 x 200m (50m rg enkel schouderrol - 50m rg extra handraai - 50m ss 1001/1002 - 50m ss bn cr)							400	400
6 x 50m (25m vl ht ow - 25m rg los) zoomers	V1'00						300	300
4 x 100m ar (1x insteek - 1x FAC - 1x uitduw - 1x es)	r15"						400	400
-vl en ss zwemmers 25m es - 75m rg/cr								
3 x 600m (1x neg L1D-L2D - 2x L1D)	r30"						1800	1500
-3 kicks owf + na owf n ademen								
3 x 200m bn (2x cr - 2x vl) tempo		V4'30	V4'50				600	600
200m los							200	200
						TOTAAL	0	4.300 4.000

zondag 24 maart 2024	SPZ	AM	AEC 1				SPZ
200m cr slepen							200
4 x 75m (50m bn cr 1 ar voor, 1 ar hoog - 25m wrikken) zoomers	r10"						300
3 x 100m ar (1x 1/5 - 1x versnellen na fac - 1x es vs)	r15"						300
-vl en ss zwemmers: 25m es - 75m rg/cr							
8 x 200m (1x L4 - 3x L1)	r15"						1600
4 x 100m bn (2x cr - 2x rg) tempo	V2'15						400

maandag 18 maart 2024		AM	
Geen training			
			TOTAAL
		PM	AEC 1 / T
400m (200m slepen ow - 200m (25m ritsen - 25m hohos))			400
4 x 100m T cr (50m enkel bn + schouderrol - 50m vs) zoomers + snorkel			400
6 x 50m (10m vl ht ow - 40m rg los) zoomers			300
-doorzwemmen na owf			
3 x 200m (1x neg L1D-L2D - 2x L1D)			600
-kp + owf			
3 x 100m bn (3x cr) tempo			300
-vertrekken op signaal			
6 x 50m oefenen kp rg met zoomers op tempo (niet te vroeg draaien)			300
200m los			200
			2.500
dinsdag 19 maart 2024		AM	
Geen training			
			TOTAAL
			0
		PM	
Geen training			
woensdag 20 maart 2024		AM	
Geen training			
			TOTAAL
		PM	AEC 1
400m (200m tik oksel - 200m snk (25m T oef))			400
4 x 100m (50m enkel FAC - 50m vs) zoomers			400
2 x 300m ar cr aandacht tech (snorkel)			600
2 x 500m cr L1D			1000
-kp + owf			
200m los			200
			2.600

donderdag 21 maart 2024		AM	
Geen training			
			TOTAAL 0
		PM	AEC 2
400m (200m cr vs - 200m ws (25m bn))			400
4 x 75m T ss (25m bn cr - 25m 2x bn - 25m wrikken)		r10"	300
6 x 50m (15m owf ss ht - 10m vs - 25m snk los)		V1'05	300
2 sets 3 x 100m		r10"/r30"	600
-set1: 50m L4 - 50m L1			
-set2: L1D			
3 x 100m bn cr tempo		V2'35	300
200m los			200
			TOTAAL 2.100
vrijdag 22 maart 2024			
geen training			
			TOTAAL 0
		PM	
Geen training			
zaterdag 23 maart 2024		AM	
Geen training			
			TOTAAL 0
		PM	
Geen training			
zondag 24 maart 2024		AM	AEC 1
200m cr slepen			200
4 x 75m (50m bn cr 1 ar voor, 1 ar hoog - 25m wrikken) zoomers		r10"	300
3 x 100m ar (1x 1/5 - 1x versnellen na fac - 1x es vs)		r15"	300
-vl en ss zwemmers: 25m es - 75m rg/cr			
6 x 200m (1x L4 - 2x L1)		r15"	1200
4 x 100m bn (2x cr - 2x rg) tempo		V2'35	400
200m los			200

|

TOTAAL 2.600