

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-jun

Accent: Rustige duur/continue stuwning

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z2	st. 1.00		100
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
K1	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.15-2.30		600
	2 x 100 bc a	Z2	r. 30"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.30	<i>Paddles</i>	600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.15-2.30	<i>Snorkel</i>	600
	8 x 25 bc b (12,5 max hold- 12,5 Z1)	Z6	st. 40"		100
		Z1			100
Uit	100 hs/a keus	Z1			100

Totaal		3500
Z1	81,4%	2850
Z2	14,3%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	150
Z7	0,0%	0

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-jun

Accent: Mixed/fysiek contact/wetsuit

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Wetsuit buitenbad (40 meter)**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 (2 banen bc- 1 baan rc- 1 baan bc- 1 baan dolfijnen)	Z1		20 banen	800
K1	2 Sets				
	2 x 40 (20 bc max hold- 20 bc Z1)	Z6	r. 15"		80
	4 rondes rechtsom (4 x 120m)	Z1			80
	2 x 40 (20 hondjes kort- 20 bc Z1)	Z1	r. 5"	Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	960
	4 rondes linksom (4 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	160
		Z1			960
Uit	200 keus	Z1		5 banen	200

Totaal		3240
Z1	97,5%	3160
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	80
Z7	0,0%	0

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-jun

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 Sets				
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	400 bc (50 Z1- 50 Z3- 50 Z1- 50 Z4)	Z1			400
		Z3			200
		Z4			200
	400 (25 bc b zij- 25 rc b- 50 hs keus)	Z1			800
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		3000
Z1	86,7%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	6,7%	200
Z4	6,7%	200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-jun

Accent:

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Wetsuit buitenbad (40 meter)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 (2 banen bc- 1 baan rc- 1 baan bc- 1 baan dolfijnen)	Z1		20 banen	800
K1	8 x 200 bc (5 banen)	Z1	r. 20"	<i>eigen invullingen qua hs/a/b/paddles/elastiek/...</i>	1600
Uit	100 bc b	Z1			100

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: 26

Datum: 01-jul

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Parcours Holten/Stockholm verkennen**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	1500 bc	Z1			1500

Totaal		1500
Z1	100,0%	1500
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: 26

Datum: 02-jul

Dag: Zaterdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Geen openwater training ivm Holten/Stockholm**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

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

Week: 26

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		<i>13740</i>
Z1	91,8%	12610
Z2	3,6%	500
Z3	1,5%	200
Z4	1,5%	200
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	230
Z7	0,0%	0