

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-jul

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	<b>2 Sets</b> 100 bc- 100 andere slagen- 100 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			600
K1	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	5 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.15		1000
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"		200
	5 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.15		1000
	4 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	<b>Z6</b> <b>Z1</b>	st. 1.10		100 100
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3400
Z1	91,2%	3100
Z2	5,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-jul

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)	<b>Z1</b>		20 banen	800
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"		80
		<b>Z1</b>			80
	5 rondes rechtsom (5 x 120m)	<b>Z1</b>		<i>Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan</i>	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"		160
		<b>Z1</b>			160
	5 rondes linksom (5 x 120m)	<b>Z1</b>		<i>Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan</i>	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	<b>Z7</b>		<i>Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan</i>	120
Uit	200 keus	<b>Z1</b>		5 banen	200

Totaal		4000
Z1	91,0%	3640
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	9,0%	360

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-jul

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 500 SPIKS	<b>Z1</b>			1000
K1	4 x 50 (25 scullen doorhaal- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	200
	1200 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"		1200
	2 x 50 bc (1 x max hold- 1 x max)	<b>Z6</b>	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z7</b>			50
	3 x 500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<i>2de = Paddles</i>	1500
	4 x 25 bc (2 x max hold- 2 x max)	<b>Z6</b>	st. 40"		50
		<b>Z7</b>		50	
	1200 bc a	<b>Z1</b>			1200
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		5400
Z1	96,3%	5200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	1,9%	100

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-jul

Accent: Treshold (wedstrijdspecifiek)

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs keus	<b>Z1</b>			300
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	150
	<b>200 hs keus</b>	<b>Z1</b>			200
	3 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	150
	100 hs keus	<b>Z1</b>			100
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	r. 15"	<i>technisch snelheid maken</i>	50
		<b>Z1</b>			50
K1	<b>2 Sets</b>				
	50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	250 bc	<b>Z4</b>	st. 3.30-3.45		500
	300 bc	<b>Z3</b>			600
	100 rc	<b>Z1</b>			200
	6 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35	<b>Paddles</b>	1200
K2	8 x 25 (12,5 bc b max- 12,5 bc b Z1)	<b>Z7</b>	st. 45"		100
		<b>Z1</b>			100
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
	4 x 25 bc b max hold	<b>Z6</b>	st. 45"		100
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

<b>Totaal</b>	<b>4300</b>
---------------	-------------

Z1	66,3%	2850
Z2	0,0%	0
Z3	14,0%	600
Z4	11,6%	500
Z5	0,0%	0
Z6	5,8%	250
Z7	2,3%	100

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-jul

Accent: Lange duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	<b>3 Sets</b>				
	800 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	2400
	600 bc a	Z1	r. 30"		1800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	900
	200 ws	Z1			600
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		6400
Z1	85,9%	5500
Z2	14,1%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0



**Week: 27**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		26700
Z1	81,6%	21790
Z2	7,9%	2100
Z3	3,2%	850
Z4	2,8%	750
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	550
Z7	2,5%	660