

Week: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-jul

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl)- 200 bc a	Z1			450
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			450
K1	200 bc (50 max hold- 150 Z1)	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	200 bc (50 max- 150 Z1)	Z7		<i>start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.15		1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	600
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	300 bc	Z1			300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	82,9%	3400
Z2	14,6%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	1,2%	50

Week: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-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 hold- 20 bc Z1)	<b>Z6</b>	r. 15"		80
	4 rondens rechtsom (4 x 120m)	<b>Z1</b>			80
	2 x 40 (20 hondjes kort- 20 bc Z1)	<b>Z1</b>	r. 5"	Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	960
	4 rondens linksom (4 x 120m)	<b>Z1</b>		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	160
		<b>Z1</b>			960
Uit	200 keus	<b>Z1</b>		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: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-jul

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Elastiek</i>	400
	100 ws	Z1	r. 15"		100
	3 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.15		600
	200 ws	Z1	r. 20"		200
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"		300
	3 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15		600
	200 ws	Z1	r. 20"		200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		400
	100 ws	Z1			100
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		3500
Z1	91,4%	3200
Z2	8,6%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 28  
 Datum: 14-jul  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent:  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus + 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1			1100
K1	<b>2 Sets</b>				
	3 x 50 bc	Z3	st. 45"-50"		300
	3 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"		300
	300 bc a- 100 bc b	Z1			800
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		2600
Z1	76,9%	2000
Z2	0,0%	0
Z3	11,5%	300
Z4	11,5%	300
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0



Week: 28

Tijdstip:

Datum: 16-jul

Accent:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Geen openwatertraining ivm WTS Hamburg/Rotterdam**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

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

**Week: 28**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		14940
Z1	88,8%	13260
Z2	6,0%	900
Z3	2,0%	300
Z4	2,0%	300
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	130
Z7	0,3%	50