

Week: 29

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-jul

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.10	<i>evt. Snorkel</i>	800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.20		900
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	90,5%	3800
Z2	9,5%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 29

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-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)	Z1		20 banen	800
K1	2 Sets				
	2 x 40 (20 bc max hold- 20 bc Z1)	Z6	r. 15"		80
	4 rondens 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 rondens 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: 29

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-jul

Accent:

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	500 bc a	Z1	r. 45"	<i>Snorkel</i>	500
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	3 x 100 ws	Z1	r. 10"		300
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	200
	100 bc	Z1			100
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		2700
Z1	92,6%	2500
Z2	7,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 29
 Datum: 21-jul
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Wedstrijdvoorbereiding
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>zelf variëren in oefeningen</i>	400
	12 x 100 bc (1 x Z2- 1 x Z4- 1 x Z1)	Z2	st. 1.30-1.40		400
		Z4			400
		Z1			400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		2500
Z1	68,0%	1700
Z2	16,0%	400
Z3	0,0%	0
Z4	16,0%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 29

Datum: 23-jul

Dag: Zaterdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Geen openwatertraining ivm ITU 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: 29

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		14140
Z1	89,5%	12660
Z2	7,1%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	2,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,6%	80
Z7	0,0%	0