

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 25-jul

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 100 bc b	<b>Z1</b>			600
K1	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	150
	100 bc	<b>Z1</b>			100
	3 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	150
	500 bc	<b>Z1</b>			500
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Paddles</b> <i>hoge elleboog plaatsen</i>	150
	100 bc a	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	100
	3 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Paddles</b> <i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	150
	500 bc a	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	500
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> <i>hoge elleboog plaatsen</i>	150
	100 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	100
	3 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> <i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	150
	500 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	500
Uit	4 x 50 bc b (25 Z2- 25 Z1)	<b>Z2</b>	r. 10"		100
		<b>Z1</b>			100

Totaal		3500
Z1	97,1%	3400
Z2	2,9%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 26-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 ronden 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 ronden 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: 30	Tijdstip: 08.00 - 09.45
Datum: 27-jul	Accent: Duur
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	<b>2 Sets</b> 200 hs keus- 4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		800
K1	1500 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1500
	1500 (125 bc- 25 andere slag)	<b>Z1</b>	r. 60"		1500
	1500 bc	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	1500
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100

Totaal		5400
Z1	100,0%	5400
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: 30  
 Datum: 28-jul  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 08.00 - 09.45  
 Accent: Wedstrijdspecifiek  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs)	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (25 max hold- 25 Z1)	Z6	r. 15"		50
		Z1			50
K1	<b>2 Sets</b>				
	50 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	250 bc	Z4	st. 3.30-3.45		500
	300 bc	Z3			600
	100 rc	Z1			200
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	<b>Paddles</b>	1200
K2	8 x 25 (12,5 bc b max- 12,5 bc b Z1)	Z7	st. 45"		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 25 bc b max hold	Z6	st. 45"		100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	67,0%	2950
Z2	0,0%	0
Z3	13,6%	600
Z4	11,4%	500
Z5	0,0%	0
Z6	5,7%	250
Z7	2,3%	100

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 29-jul

Accent: Lange duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS				1000
K1	8 x 75 (25 bc max hold- 25 bc Z1- 25 'eigen' oefening)	<b>Z6</b>	r. 15"		200
		<b>Z1</b>			400
	3 x 400 bc	<b>Z1</b>	st. 5.40-6.00	<i>1ste = Paddles- 2de = Snorkel- 3de = Paddles</i>	1200
	6 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	3 x 600 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<i>1ste + 3de = Snorkel</i>	1800
	6 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	3 x 400 bc	<b>Z1</b>	st. 5.40-6.00	<i>1ste = Paddles- 2de = Snorkel- 3de = Paddles</i>	1200
	6 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
Uit	100 ws- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			300

Totaal		7000
Z1	82,9%	5800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	200
Z7	0,0%	0



**Week: 30**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		27500
Z1	86,1%	23690
Z2	0,4%	100
Z3	2,2%	600
Z4	3,6%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	550
Z7	2,0%	560