Week:	31		Tijdstip:	08.00 - 09.45	
Datum:	01-aug		Accent:	Duur	
Dag:	Maandag		Bijzonderheden:		

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 300 ws- 200 (2 bc b zij- 25 rc b)	**Z1**		*zelf slagen afwisselen bij hs en a*	1000
K1	2000 bc a	**Z1**	r. 60"	*3/4-tallen koppositie afwisselen*	2000
	2 x 25 bc a max	**Z7**	st. 40"	***Elastiek***	50
	6 x 25 bc a	**Z2**	st. 30"	***Elastiek***	150
	4 x 500 bc	**Z1**	r. 30"	*oneven=* ***Paddles****- even=* ***Snorkel***	2000
	4 x 25 bc max	**Z7**	st. 40"		100
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 'eigen' oefening)	**Z1**		*telkens met start vanaf de kant*	200

Totaal		**5500**
Z1	94,5%	5200
Z2	2,7%	150
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,7%	150

Week:	31		Tijdstip:	08.00 - 09.45	
Datum:	02-aug		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- 20 bc Z1)	**Z7**	r. 15"		80
		Z1			80
	5 ronden rechtsom (5 x 120m)	**Z1**		*Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan*	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	**Z7**	r. 15"		160
		Z1			160
	5 ronden linksom (5 x 120m)	**Z1**		*Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan*	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	**Z7**		*Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan*	120
Uit	200 keus	**Z1**		*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:	31	Tijdstip:	08.00 - 09.45	
Datum:	03-aug	Accent:	Duur	
Dag:	Woensdag	Bijzonderheden:		

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws- 100 bc b)	**Z1**			600
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	**Z1**	r. 5"	***Snorkel***	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	**Z1**	r. 5"	***Snorkel***	100
	100 bc a	**Z1**		***Snorkel***	100
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	**Z1**	r. 5"	***Snorkel***	100
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	**Z1**	r. 5"	***Snorkel***	100
	100 bc	**Z1**			100
	8 x 50 bc a	**Z2**	st. 50"-55"	***Elastiek***	400
K2	2 (1000 bc- 800 bc a- 50 bc max)	**Z1**	r. 60"	*1000 bc =* ***Paddles***	3600
		Z7			100
Uit	100 keus	**Z1**			100

Totaal		**5400**
Z1	90,7%	4900
Z2	7,4%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	100

Week:	31		Tijdstip:	08.00 - 09.45	
Datum:	04-aug		Accent:	Treshold	
Dag:	Donderdag		Bijzonderheden:		

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 keus	**Z1**			600
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	**Z1**	r. 5"		200
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	**Z1**	r. 5"		200
	2 x 25 (25 max hold- 25 hs keus)	**Z6**	r. 20"		25
		Z1			25
K1	4 x 100 bc	**Z5**	st. 2.00	*4 keer ongeveer dezelfde tijd*	400
	400 bc a	**Z1**			400
	6 x 100 bc	**Z4**	st. 1.20-1.30		600
	400 bc a	**Z1**			400
	8 x 100 bc a	**Z3**	st. 1.20-1.30	***Paddles***	800
	400 bc a	**Z1**			400
Uit	4 x 50 bc b (25 Z2- 25 Z1)	**Z2**	r. 15"		100
		Z1			100

Totaal		**4250**
Z1	54,7%	2325
Z2	2,4%	100
Z3	18,8%	800
Z4	14,1%	600
Z5	9,4%	400
Z6	0,6%	25
Z7	0,0%	0

Week:	31		Tijdstip:	08.00 - 09.45	
Datum:	05-aug		Accent:	Lange duur	
Dag:	Vrijdag		Bijzonderheden:		

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	**Z1**			500
K1	4 x 50 bc a	**Z1**	st. 50"-55"	***Elastiek***	200
	4 x 400 bc a	**Z1**	st. 5.40-6.00	***Elastiek/pullboy/paddles***	1600
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 hs keus)	**Z1**	r. 10"		200
	16 x 100 bc	**Z1**	st. 1.30-1.40		1600
	4 x 50 bc a	**Z1**	st. 50"-55"	***Elastiek***	200
	6 x 200 bc a	**Z1**	st. 2.55-3.10	***Snorkel***	1200
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 hs keus)	**Z1**	r. 10"		200
	4 x 300 bc	**Z1**	st. 4.15-4.30	***Paddles***	1200
Uit	100 keus	**Z1**			100

Totaal		**7000**
Z1	100,0%	7000
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:	31		Tijdstip:	10.30 - 11.30 uur	
Datum:	06-aug		Accent:	Mixed/openwater/wetsuit	
Dag:	Zaterdag		Bijzonderheden:	**Incl regiotraining**	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	~ 2500 bc	**Z1**			2500
	~ 500 bc	**Z4**			500
	~ 100 bc	**Z6**			100
	~ 100 bc	**Z7**			100

Totaal		**3200**
Z1	78,1%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	15,6%	500
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	100
Z7	3,1%	100

Week:	31	Overzicht

Totaal meters		29350
Z1	87,1%	25565
Z2	2,2%	650
Z3	2,7%	800
Z4	3,7%	1100
Z5	1,4%	400
Z6	0,4%	125
Z7	2,4%	710