

Week: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 08-aug

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc)- 300 (25 sculloef- 25 bc a)- 200 ws- 100 bc b	Z1			1000
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"	<i>evt. Snorkel</i> <i>Paddles</i>	50
	150 bc	Z1			150
	2 x 25 bc max	Z7	st. 40"		50
	1500 bc a	Z1			1500
	5 x 300 bc	Z1	st. 4.15-4.30		1500
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	150 bc	Z1			150
2 x 25 bc max	Z7	st. 40"	50		
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.10		800
Uit	100 bc b	Z1			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: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 09-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 rondes rechtsom (5 x 120m)	Z1		<i>Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan</i>	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	Z7	r. 15"		160
		Z1			160
	5 rondes linksom (5 x 120m)	Z1		<i>Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan</i>	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	Z7		<i>Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan</i>	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: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 10-aug

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 keus- 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)- 200 keus- 4 x 25 waterpolo bc	Z1	r. 10"		900
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek	200
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Elastiek/pullboy	400
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20	Elastiek/pullboy/snorkel	800
	1000 (75 bc- 25 dolfijnen- 75 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		1000
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek	200
	400 bc a	Z1		Elastiek/pullboy/snorkel	400
K2	4 x 75 (25 bc b max hold- 25 bc b Z1- 25 bc a Z1)	Z6	r. 15"		100
		Z1			200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5300
Z1	98,1%	5200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 11-aug

Accent: Treshold

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 keus	Z1			300
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	300 keus	Z1			300
	4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	300 keus	Z1			300
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus)	Z6			100
		Z1			100
K1	2 Sets				
	4 x 50 bc	Z5	st. 1.00		400
	200 bc	Z4	st. 2.45-3.00		400
	300 bc	Z3			600
	500 keus	Z1		<i>zelf hs-a-b afwisselen</i>	1000
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal	4000
---------------	-------------

Z1	62,5%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	15,0%	600
Z4	10,0%	400
Z5	10,0%	400
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0

Week: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 12-aug

Accent: Lange duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1500 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1500
	30 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	2 x Elastiek- 3 x Elastiek/pullboy	1500
	3 x 500 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	1500
	15 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		1500
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 1.00		100
		Z1			100
	2 x 50 (15 bc b max- 35 bc b Z1)	Z7	r. 10"		30
	Z1			70	
Uit	100 hs keus	Z1			100

Totaal		6900
Z1	98,1%	6770
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	100
Z7	0,4%	30

Week: 32
 Datum: 13-aug
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 10.30 - 11.30 uur
 Accent: Mixed/openwater/wetsuit
 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: 32

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		<i>28800</i>
Z1	89,6%	25810
Z2	0,0%	0
Z3	2,1%	600
Z4	3,1%	900
Z5	1,4%	400
Z6	1,7%	500
Z7	2,0%	590