

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 15-aug

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs/a keus	<b>Z1</b>			200
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)- 2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)- 200 bc	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	400
	4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)- 200 bc a	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	400
	200 ws	<b>Z1</b>			200
K1	2000 bc (375 Z1- 25 Z6)	<b>Z1</b>	r. 60"		1875
		<b>Z6</b>			125
	1000 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles/snorkel</b>	1000
	600 (175 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>			600
	2 x 50 (15 bc b max- 35 bc b Z1)	<b>Z7</b>	r. 10"		30
		<b>Z1</b>			70
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		5000
Z1	96,9%	4845
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	125
Z7	0,6%	30

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 16-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)	<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 rondes 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 rondes 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: 33  
 Datum: 17-aug  
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 08.00 - 09.45  
 Accent: Duur  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 200 b keus 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b> <b>Z1</b>	r. 5"	<i>zelf slagen afwisselen</i>	600 300
K1	<b>3 Sets</b> 600 bc a- 100 ws- 400 bc- 100 ws	<b>Z1</b>	r. 20"	<i>600 bc a= Snorkel</i>	3600
K2	4 x 50 (15 bc b max- 35 bc b Z1)	<b>Z7</b> <b>Z1</b>	r. 15"		60 140
Uit	100 hs/a keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4800
Z1	98,8%	4740
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	60

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 18-aug

Accent: Treshold/wedstrijdspecifiek

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 10"		200
	6 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	2 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 1.00		50
	200 bc a	Z1			50
K1	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"		100
	4 x 25 bc max	Z6	st. 30"		100
	200 bc	Z4	st. 2.45-3.00		200
	200 bc	Z3			200
	100 (25 rc- 25 hs keus)- 100 bc a- 200 b- 100 bc- 100 (25 dolfijn- 25 hs keus)	Z1			600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 1.00		100
	4 x 25 bc max	Z7	st. 30"		100
6 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.30		600	
Uit	400 keus	Z1			400

Totaal		4000
Z1	63,8%	2550
Z2	0,0%	0
Z3	5,0%	200
Z4	20,0%	800
Z5	0,0%	0
Z6	8,8%	350
Z7	2,5%	100

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 19-aug

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)- 2 x 50 (25 waterpolo- 25 bc)	Z1	r. 5"		700
K1	5 x 400 bc	Z1	r. 30"	1ste = <b>Paddles</b> - 3de= <b>Snorkel</b> - 5de= <b>Paddles</b>	2000
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.00		50
		Z1			50
	5 x 400 bc a	Z1	r. 30"	1ste= <b>Snorkel</b> - 3de= <b>Paddles</b> - 5de= <b>Snorkel</b>	2000
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.00		50
		Z1		50	
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		5100
Z1	98,0%	5000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0



**Week: 33**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		26100
Z1	89,2%	23275
Z2	0,0%	0
Z3	0,8%	200
Z4	5,0%	1300
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	675
Z7	2,5%	650