

Week: 34

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 22-aug

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|---|-----------|---------------|--|-----------|
| Inz | 200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 100 ws- 200 bc a- 100 bc b | Z1 | | | 600 |
| K1 | 10 x 100 bc a | Z1 | st. 1.30-1.40 | | 1000 |
| | 12 x 25 bc a | Z2 | st. 30" | Elastiek | 300 |
| | 5 x 200 bc | Z1 | st. 2.55-3.15 | | 1000 |
| | 6 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-55" | Elastiek | 300 |
| | 4 x 150 bc a | Z1 | st. 2.15-2.30 | Snorkel | 600 |
| Uit | 4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef) | Z1 | | <i>telkens met start vanaf de kant</i> | 200 |

| Totaal | | 4000 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 85,0% | 3400 |
| Z2 | 15,0% | 600 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 34

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 23-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 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: 34

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 24-aug

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|--------------------|------|------------|---------------------------|-----------|
| Inz | 500 SPIKS | Z1 | | | 500 |
| K1 | 500 bc a | Z1 | r. 30" | <i>Snorkel</i> | 500 |
| | 400 (75 bc- 25 rc) | Z1 | r. 30" | | 400 |
| | 300 bc a | Z1 | r. 30" | | 300 |
| | 200 ws | Z1 | r. 30" | | 200 |
| | 100 bc b | Z1 | | | 100 |
| | 2 x 25 bc max hold | Z6 | st. 40" | | 50 |
| | 100 hs keus | Z1 | | | 100 |
| | 2 x 25 bc max hold | Z6 | st. 40" | | 50 |
| Uit | 200 keus | Z1 | | 200 | |

| Totaal | | 2400 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 95,8% | 2300 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 4,2% | 100 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 34

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 25-aug

Accent: Wedstrijdvoorbereiding

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|--|------|---------------|---------------------------|-----------|
| Inz | 800 keus | Z1 | | | 800 |
| K1 | 2 Sets 4 x 100 bc (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4) | Z1 | st. 1.30-1.40 | | 200 |
| | | Z2 | | 200 | |
| | | Z3 | | 200 | |
| | | Z4 | | 200 | |
| | | Z1 | | 400 | |
| | 200 keus | Z1 | | | 400 |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 2100 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 71,4% | 1500 |
| Z2 | 9,5% | 200 |
| Z3 | 9,5% | 200 |
| Z4 | 9,5% | 200 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 34

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 26-aug

Accent: Loszwemmen

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|--|-----------|-----------|------------|---------------------------|-----------|
| | 1500 keus | Z1 | | | 1500 |

| Totaal | | | 1500 |
|--------|--------|------|------|
| Z1 | 100,0% | 1500 | |
| 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: 34

Tijdstip:

Datum: 27-aug

Accent:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Geen openwatertraining ivm NK Veenendaal**



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|--|----------|------|------------|---------------------------|-----------|
| | | | | | |

| Totaal | | 0 |
|--------|-------|---|
| Z1 | ##### | 0 |
| Z2 | ##### | 0 |
| Z3 | ##### | 0 |
| Z4 | ##### | 0 |
| Z5 | ##### | 0 |
| Z6 | ##### | 0 |
| Z7 | ##### | 0 |

Week: 34

Overzicht

| <i>Totaal meters</i> | | <i>13240</i> |
|----------------------|-------|--------------|
| Z1 | 89,6% | 11860 |
| Z2 | 6,0% | 800 |
| Z3 | 1,5% | 200 |
| Z4 | 1,5% | 200 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 1,4% | 180 |
| Z7 | 0,0% | 0 |