

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-sep

Accent:

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	<b>Z1</b>			1000
K1	<b>2 Sets</b>				
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	600
	6 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Elastiek/pullboy</b>	1200
	6 x 150 bc	<b>Z1</b>	st. 2.10-2.20	<b>Paddles</b>	1800
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.00		100
		<b>Z1</b>			100
Uit	100 rc- 4 x 25 bc b (12,5 max hold- 12,5 Z1)- 100 keus	<b>Z1</b>	r. 15"		250
		<b>Z6</b>			50

Totaal		5100
Z1	85,3%	4350
Z2	11,8%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	150
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-sep

Accent:

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	3 x 80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	Z6	r. 15"		120
		Z1			120
	160 hs keus (4 banen)	Z1			160
	400 bc max	Z5			400
	240 hs keus (6 banen)	Z1			240
	4 rondes rechtsom (4 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	480
	3 x 80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	Z6	r. 15"		120
		Z1			120
	160 hs keus (4 banen)	Z1			160
	200 bc max (5 banen)	Z5			200
200 hs keus (5 banen)	Z1			200	
	4 rondes linksom (4 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	480
Uit	400 hs	Z1			400

Totaal		4000
Z1	79,0%	3160
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	15,0%	600
Z6	6,0%	240
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-sep

Accent:

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	<b>Z1</b>			1000
K1	8 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	1 + 5 = <b>Snorkel</b> 2 + 6 = <i>bc a</i> 3 + 7 = <b>Paddles</b> 4 + 8 = <i>bc a</i>	3200
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoefening)	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4400
Z1	100,0%	4400
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: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-sep

Accent:

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Vertrek WK ploeg Cozumel**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a keus)	<b>Z1</b>	r. 5"		300
	4 x 50 (25 max hold- 25 Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.00		100
		<b>Z1</b>			100
K1	2 x 50 bc	<b>Z2</b>	st. 50"		100
	2 x 50 bc	<b>Z3</b>	st. 50"		100
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 50"		200
	400 keus	<b>Z1</b>			400
	2 x 50 bc	<b>Z2</b>	st. 50"		100
	2 x 50 bc	<b>Z3</b>	st. 50"		100
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 50"		200
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		2700
Z1	66,7%	1800
Z2	7,4%	200
Z3	7,4%	200
Z4	14,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-sep

Accent:

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	2500 eigen invulling	Z1			2500

Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
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: 36

Datum: 10-sep

Dag: Zaterdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

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

**Week: 36**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		18700
Z1	86,7%	16210
Z2	4,3%	800
Z3	1,1%	200
Z4	2,1%	400
Z5	3,2%	600
Z6	2,6%	490
Z7	0,0%	0