

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-okt

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 oefening- 25 hs/a)	Z1	r. 5"		200
	200 keus	Z1			200
	4 x 50 (25 oefening- 25 hs/a)	Z1	r. 5"		200
K1	100 (25 max hold- 75 Z1)- 150 (50 bc max- 100 Z1)- 100 (25 max hold- 75 Z1)	Z6	r. 20"		50
		Z7			50
		Z1			250
	400 bc a	Z1		Snorkel	400
	100 (25 max hold- 75 Z1)- 150 (50 bc max- 100 Z1)- 100 (25 max hold- 75 Z1)	Z6	r. 20"		50
		Z7			50
		Z1			250
	10 x 150 bc a	Z1	st. 2.15	Paddles	1500
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30	Snorkel	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"	Elastiek	400
Uit	200 (25 bc- 25 rc)	Z1			200

Totaal		5000
Z1	88,0%	4400
Z2	8,0%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	2,0%	100

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	3 Sets 300 bc (100 Z1- 100 Z2- 100 Z3)- 300 bc Z1 300 bc (100 Z3- 100 Z2- 100 Z1)- 300 bc Z1	Z1 Z2 Z3	r. 20"	1ste set = bc hs- 2de set = bc a- 3de set = bc hs Paddles	2400 600 600
Uit	100 b keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	73,3%	3300
Z2	13,3%	600
Z3	13,3%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-okt

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	500 SPIKS	Z1			500
K1	2000 bc	Z1		<i>na iedere 200m eruit klimmen en induiken</i>	2000
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"	Elastiek	300
	1500 bc a	Z1		<i>na iedere 150m keerpunt "missen"</i>	1500
Uit	100 andere slag dan bc	Z1			100

Totaal		5200
Z1	94,2%	4900
Z2	5,8%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-okt

Accent: Interval

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	6 x 50 (25 oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"		50
	4 x 50 (25 oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"		50
K1	400 bc Z1	Z1	st. 5.40		400
	400 bc Z3	Z3	st. 5.20		400
	400 bc Z4	Z4	st. 5.20		400
	300 bc Z3	Z3	st. 4.10		300
	300 bc Z2	Z2	st. 4.10		300
	300 bc Z1	Z1	st. 4.20		300
	200 bc Z2	Z2	st. 2.50		200
	200 bc Z3	Z3	st. 2.50		200
	200 bc Z4	Z4			200
Uit	300 keus	Z1			300

Totaal		4200
Z1	50,0%	2100
Z2	11,9%	500
Z3	21,4%	900
Z4	14,3%	600
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-okt

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 b- 200 a- 200 hs- 4 x 50 (25 sculloefening- 25 bc a)	Z1		<i>zelf slagen afwisselen</i>	1100
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"	Snorkel	50
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"		800
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"		50
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1200
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"		50
	4 x 400 bc	Z1	r. 30"		1600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"		50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	96,0%	4800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	200
Z7	0,0%	0

Week: 40

Datum: 08-okt

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: 40

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		23900
Z1	81,6%	19500
Z2	7,5%	1800
Z3	6,3%	1500
Z4	2,5%	600
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	400
Z7	0,4%	100