

Week: 41

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-okt

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 (50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			800
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"	<i>Snorkel</i>	50
	100 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Snorkel</i>	50
	100 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	50 bc max hold	Z6		<i>Snorkel</i>	50
	100 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	50 bc max	Z7		<i>Snorkel</i>	50
	3 x 300 bc a	Z1	st. 4.15-4.30		900
	2 x 300 bc	Z1	st. 4.15-4.30		600
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	3 x 300 bc a	Z1	st. 4.15-4.30	<i>Paddles</i>	900
	2 x 300 bc	Z1	st. 4.15-4.30		600
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
Uit	100 hs keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	84,0%	4200
Z2	12,0%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	2,0%	100

Week: 41

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-okt

Accent: Duur/tempoduur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	2 x 50 (25 scull voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scull buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scull midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scull rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
K1	8 x 200 bc	Z3	st. 2.55-3.15	<i>1ste + 5de = 50 Z3- 150 Z1</i>	400
		Z1		<i>2de + 6de = 50 Z1- 50 Z3- 100 Z1</i>	1200
				<i>3de + 7de = 100 Z1- 50 Z3- 50 Z1</i>	
				<i>4de + 8ste = 150 Z1- 50 Z3</i>	
	4 x 400 bc a	Z1	st. 5.30-5.45	Paddles oneven = Z1 even = Z3	800
		Z3			800
Uit	100 hs keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	73,3%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	26,7%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 41

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-okt

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	4 x 25 (15 bc max- 10 Z1)	Z7	st. 40"	<i>Snorkel</i>	60
		Z1			40
	100 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 Z1)	Z6	st. 1.15	<i>Snorkel</i>	100
		Z1			100
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel/paddles</i>	1000
	1000 bc a	Z1			1000
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 Z1)	Z6	st. 1.15		100
		Z1			100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4800
Z1	94,6%	4540
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,2%	200
Z7	1,3%	60

Week: 41
 Datum: 13-okt
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Threshold
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	6 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc)	Z2	r. 10"		300
	400 keus	Z1			400
	3 x 200 (50 bc max hold- 150 keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			450
K1	4 x 200 bc	Z4	st. 2.50-3.00		800
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		400
	8 x 50 bc a	Z4	st. 45"-50"	Elastiek	400
	8 x 100 bc a	Z3	st. 1.25-1.30		800
Uit	100 hs/a keus	Z1			100
	4 x 50 (25 hs- 25 dolfijnen)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4400
Z1	44,3%	1950
Z2	6,8%	300
Z3	18,2%	800
Z4	27,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	3,4%	150
Z7	0,0%	0

Week: 41
 Datum: 14-okt
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Snorkel</i>	100
K1	1500 bc	Z1	r. 60"	<i>iedere 50m zonder keerpunt, voorste atleet is boei</i>	1500
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"		400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4400
Z1	79,5%	3500
Z2	18,2%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100

Week: 41

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 15-okt

Accent: Duur/snelheid/confrontatie

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	500 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	500
	400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	300 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	300
	200 bc	Z1	r. 20"	Snorkel	200
	100 ws	Z1			100
K2	Waterpolo				

Totaal		2300
Z1	100,0%	2300
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: 41

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		25400
Z1	77,9%	19790
Z2	6,7%	1700
Z3	7,9%	2000
Z4	4,7%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	450
Z7	1,0%	260