

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-okt

Accent: Duur/snelheid

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|-------------------------------------|-----------|------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 200 bc- 100 ws | Z1 | | | 300 |
| | 4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | Snorkel | 200 |
| | 100 bc a | Z1 | | Snorkel | 100 |
| | 4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | Snorkel | 200 |
| | 100 bc a | Z1 | | Snorkel | 100 |
| | 4 x 25 bc max hold | Z6 | st. 40" | Snorkel | 100 |
| | 100 bc | Z1 | | Snorkel | 100 |
| | 4 x 25 bc max hold | Z6 | st. 40" | Snorkel | 100 |
| K1 | 4 x 150 (125 bc- 25 rc) | Z1 | r. 10" | | 600 |
| | 4 x 150 bc | Z1 | r. 15" | Paddles | 600 |
| | 12 x 25 bc a | Z2 | st. 25" | Elastiek | 300 |
| | 4 x 150 bc a | Z1 | r. 10" | | 600 |
| | 4 x 150 bc | Z1 | r. 15" | Paddles | 600 |
| Uit | 100 rc- 100 dolfijnen | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 4100 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 87,8% | 3600 |
| Z2 | 7,3% | 300 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 4,9% | 200 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|---|-----------|---------------|--|-----------|
| Inz | 500 SPIKS | Z1 | | | 500 |
| | 6 x 50 bc b (15 max- 35 Z1) | Z7 | r. 15" | <i>fel aanzetten en dan rustig doorzwemmen</i> | 90 |
| | | Z1 | | | 210 |
| K1 | 800 bc a | Z1 | r. 30" | | 800 |
| | 4 x 200 bc | Z1 | st. 2.55-3.10 | Snorkel | 800 |
| | 8 x 100 bc a | Z1 | st. 1.30-1.40 | | 800 |
| Uit | 4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoefening) | Z1 | | <i>telkens met start vanaf de kant</i> | 200 |

| Totaal | | 3400 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 97,4% | 3310 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 2,6% | 90 |

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-okt

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|-----------|------------|---------------------------------------|-----------|
| Inz | 600 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen) | Z1 | | | 600 |
| | 4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc) | Z1 | r. 10" | Snorkel hoge elleboog plaatsen | 400 |
| K1 | 800 bc | Z1 | r. 60" | | 800 |
| | 800 bc a | Z1 | r. 60" | Snorkel | 800 |
| | 800 bc | Z1 | | | 800 |
| Uit | 200 (25 bc b zij- 25 rc b) | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 3600 |
|--------|--------|------|
| Z1 | 100,0% | 3600 |
| 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: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-okt

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------|------------|--------------------------------|-----------|
| Inz | 800 keus | Z1 | | | 800 |
| K1 | 2 x 50 (20 bc max hold- 30 hs keus Z1) | Z6 | st. 1.15 | <i>met start vanaf de kant</i> | 40 |
| | | Z1 | | | 60 |
| | 400 bc | Z1 | | | 400 |
| | 2 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1) | Z7 | st. 1.30 | <i>met start vanaf de kant</i> | 50 |
| | | Z1 | | | 50 |
| | 800 bc | Z1 | | | 800 |
| | 2 x 50 bc (1 x max hold- 1 x max) | Z6 | st. 2.00 | <i>met start vanaf de kant</i> | 50 |
| | | Z7 | | | 50 |
| | 1600 bc a | Z1 | | | 1600 |
| Uit | 100 ws | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 4000 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 95,3% | 3810 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 2,3% | 90 |
| Z7 | 2,5% | 100 |

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-okt

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|------------------------------------|-----------|-------------|---|-----------|
| Inz | 200 bc- 100 bc fartlek- 100 rc | Z1 | | <i>fartlek = 4 x 25 rust 5"</i> | 700 |
| | 200 bc a- 100 bc fartlek- 100 bc b | Z6 | | <i>1ste 25 = Z1- 2de 25 = 12,5 rustig- 12,5 max hold 3de 25 = 12,5 max hold- 12,5 rustig- 4de 25 = max hold</i> | 100 |
| K1 | 2 x 500 (100 ws- 400 bc) | Z1 | r. 30" | | 1000 |
| | 6 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-55" | Elastiek | 300 |
| | 2 x 500 (50 vl- 450 bc) | Z1 | r. 30" | | 1000 |
| | 6 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-55" | Elastiek | 300 |
| Uit | 200 keus | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 3600 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 80,6% | 2900 |
| Z2 | 16,7% | 600 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 2,8% | 100 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 22-okt

Accent: Duur/snelheid (waterpolo)

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

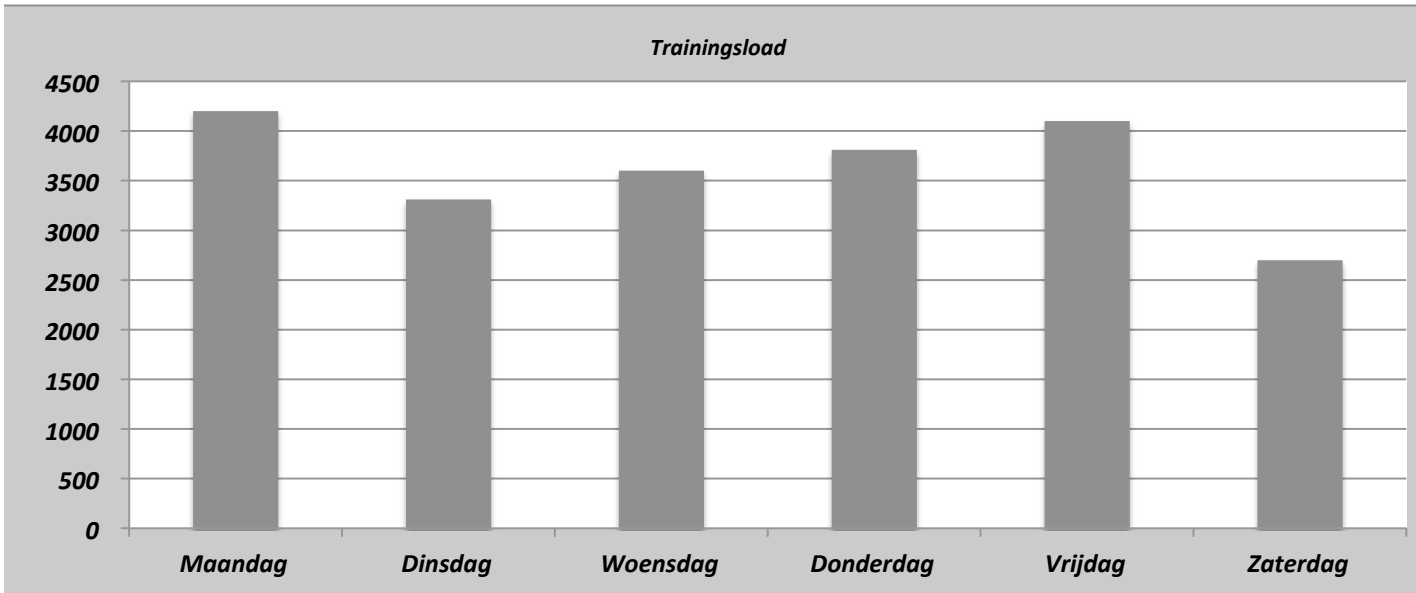


| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|-----------|---------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 400 keus | Z1 | | | 600 |
| | 2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | Snorkel | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | Snorkel | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | Snorkel | 100 |
| | 200 bc a | Z1 | | Snorkel | 200 |
| | 2 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc) | Z1 | r. 15" | Snorkel | 200 |
| K1 | 7 x 100 bc | Z1 | st. 1.25-1.35 | Paddles | 700 |
| | 7 x 100 bc a | Z1 | st. 1.30-1.40 | | 700 |
| K2 | WATERPOLO | | | | |

| Totaal | | 2700 |
|--------|--------|------|
| Z1 | 100,0% | 2700 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Overzicht

week: 42



| Totaal meters | | 21400 |
|---------------|-------|-------|
| Z1 | 93,1% | 19920 |
| Z2 | 4,2% | 900 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 1,8% | 390 |
| Z7 | 0,9% | 190 |

| % van totale omvang meters | | |
|------------------------------|------|------|
| Wetsuit | 0,0% | 0 |
| Paddles | 8,9% | 1900 |
| Elastiek | 4,2% | 900 |
| Octopus | 0,0% | 0 |

