

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 24-okt

Accent: Duur/snelheid

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc- 25 vl)	Z1			300
	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	300 (25 bc- 25 bc b zonder plank)	Z1		Snorkel	300
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
K1	4 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.10	Snorkel	80
		Z1			120
	200 bc	Z1		Snorkel	200
	4 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	500 bc a	Z1	r. 30"		500
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	500 bc a	Z1	r. 30"		500
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	88,6%	3720
Z2	7,1%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,3%	180

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 25-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Snorkel Elastiek	300
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	600 bc a	Z1	r. 60"		600
	6 x 50 (25 bc b- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	78,6%	3300
Z2	21,4%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 26-okt

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (200 bc- 100 ws)	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel zover mogelijk water pakken</i>	150
	100 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel hoge elleboog plaatsen</i>	150
	100 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel hoge elleboog plaatsen</i>	400
K1	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	600
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		800
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	600
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		800

Totaal		4300
Z1	100,0%	4300
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: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 27-okt

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 25 (15 bc 'spinnen'- 10 bc slowmotion)	Z7	st. 45"	Snorkel spinnen = slagfrequentie > 60 sl/min	60
		Z1			40
	200 bc	Z1		Snorkel	200
	3 x 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			150
	400 bc a	Z1		Snorkel	400
	2 x 100 (50 bc max- 50 keus Z1)	Z7	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
Uit	2 x 300 bc	Z1	r. 20"		600
	2 x 300 (75 bc- 25 vl)	Z1	r. 20"		600
	2 x 300 bc a	Z1	r. 20"		600
	100 bc b	Z1			100

Totaal		3900
Z1	92,1%	3590
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	150
Z7	4,1%	160

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 28-okt

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 100 bc fartlek- 100 bc b)	Z1 Z6		<i>100 fartlek = 4 x 25 rust 5"</i> <i>1ste 25 = Z1- 2de 25 = 12,5 rustig- 12,5 max hold</i> <i>3de 25 = 12,5 max hold- 12,5 rustig- 4de 25 = max hold</i>	700 100
K1	4 x 200 (25 vl- 175 bc)	Z1	r. 15"		800
	4 x 200 bc a	Z1	r. 15"	Paddles snorkel	800
	4 x 200 (25 ss ow- 175 bc)	Z1	r. 15"		800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3800
Z1	86,8%	3300
Z2	10,5%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 29-okt

Accent: Duur/snelheid (waterpolo)

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

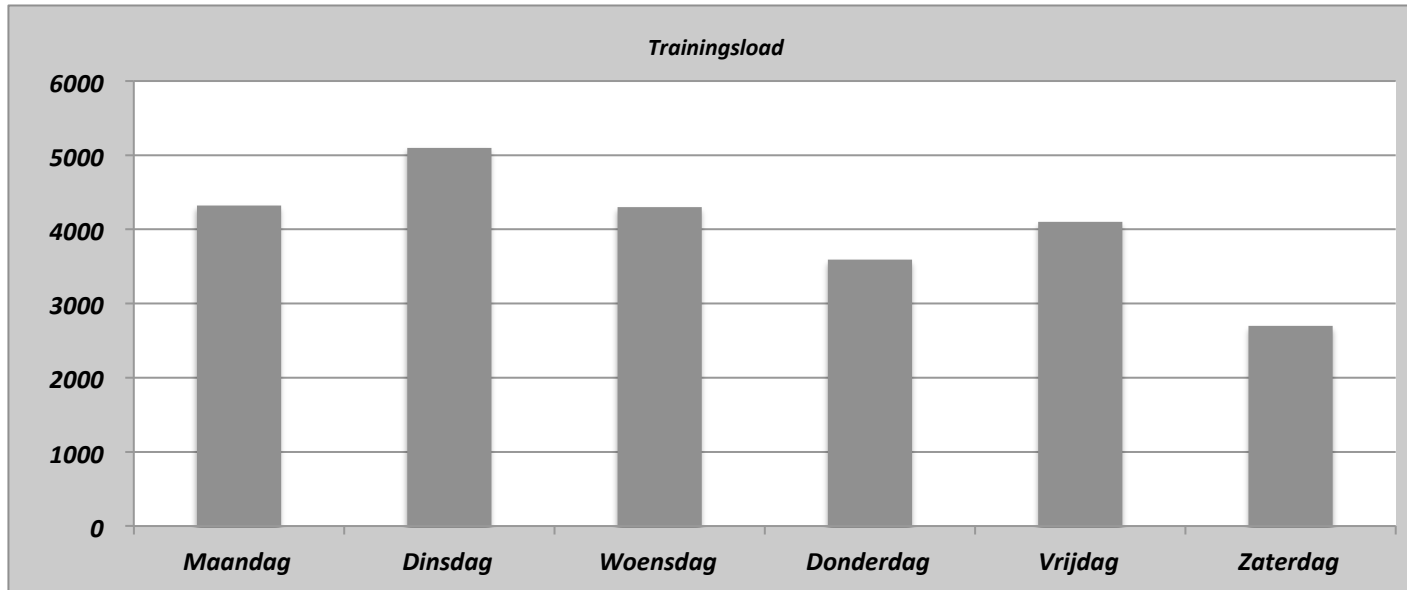


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 50 rc- 100 bc- 50 ss- 200 bc	Z1			600
	4 x 75 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	300
	4 x 75 (25 hondjes kort- 25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	300
K1	500 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	500
	400 ws	Z1	r. 30"		400
	300 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	300
	200 ws	Z1	r. 20"		200
	100 bc	Z1			100
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: 43



Totaal meters		23100
Z1	90,5%	20910
Z2	6,9%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	250
Z7	1,5%	340

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,9%	3200
Elastiek	6,9%	1600
Octopus	0,0%	0

