

Week: 44	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 31-okt	Accent: Duur/snelheid
Dag: Maandag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs keus- 100 bc fartlek	Z1		100 fartlek = 4 x 25 rust 5"	750
	200 bc a- 100 bc fartlek	Z6		1ste 25 = Z1- 2de 25 = 12,5 rustig- 12,5 max hold	150
	100 bc b- 100 bc fartlek			3de 25 = 12,5 max hold- 12,5 rustig- 4de 25 = max hold	
K1	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen	200
	100 bc a	Z1		<b>Snorkel</b> hoge elleboog toepassen	100
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen	200
	100 bc	Z1		<b>Snorkel</b> hoge elleboog toepassen	100
	50 (25 bc max hold- 25 bc Z1)- 100 (50 bc max hold- 50 bc Z1)	Z6	r. 30"	<b>Snorkel</b>	75
		Z1			75
	50 (25 bc max- 25 bc Z1)- 100 (50 bc max- 50 bc Z1)	Z7	r. 30"	<b>Snorkel</b>	75
		Z1			75
	600 bc a	Z1		<b>Paddles</b>	600
	8 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		200
	1200 bc a	Z1			1200
	8 x 50 (15 bc b max- 10 bc b Z1- 25 bc a Z1)	Z7	st. 1.00		120
		Z1			280
Uit	100 hs/a keus	Z1			100

Totaal		4300
Z1	85,6%	3680
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	9,9%	425
Z7	4,5%	195

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc- 2 x 50 (25 rc a : ss b- 25 bc a : vl b)	Z1	r. 5"		400
	100 bc- 100 ws- 100 bc- 2 x 50 (25 rc a : vl b- 25 bc a : ss b)	Z1	r. 5"		400
K1	8 x 25 waterpolo bc	Z2	st. 35"	<i>continue stuwing zonder glijfase</i>	200
	8 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15	<b>Snorkel</b>	1600
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	8 x 150 bc	Z1	st. 2.20-2.35	<b>Paddles</b>	1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		800

Totaal		5200
Z1	84,6%	4400
Z2	15,4%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-nov

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b> andere arm langs lichaam --> snel water pakken	200
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc)	<b>Z1</b>	r. 10"	snel water pakken	200
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b> snel water pakken	200
	4 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 50"- 55"	<b>Snorkel Elastiek</b> continue stuwing	200
K2	2 x 400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		800
	2 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	800
	2 x 400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		800
Uit	100 bc b- 100 dolfijnen	<b>Z1</b>			200

Totaal		4200
Z1	100,0%	4200
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: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-nov

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 100 bc fartlek- 200 bc a- 100 ws- 100 bc b fartlek	<b>Z1</b>	r. 5"		700
		<b>Z6</b>			100
K1	4 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	200
		<b>Z1</b>			200
	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.00	<i>15 bc 'spinnen' = slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	60
		<b>Z1</b>			140
	6 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel Paddles</b>	600
	6 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	600
	2 x 200 (50 bc max- 150 hs keus Z1)	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		<b>Z1</b>			300
	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.00	<i>15 bc 'spinnen' = slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	60
		<b>Z1</b>			140
	6 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	600
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			200

Totaal		4000
Z1	87,0%	3480
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,5%	300
Z7	5,5%	220

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-nov

Accent:

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> andere arm langs lichaam --> snel water pakken	200
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> snel water pakken	200
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"		1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Snorkel Elastiek</b>	300
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Snorkel Elastiek</b>	300
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Snorkel Elastiek</b>	300
	600 bc	Z1			600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5500
Z1	83,6%	4600
Z2	16,4%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 05-nov

Accent: Duur/snelheid (waterpolo)

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

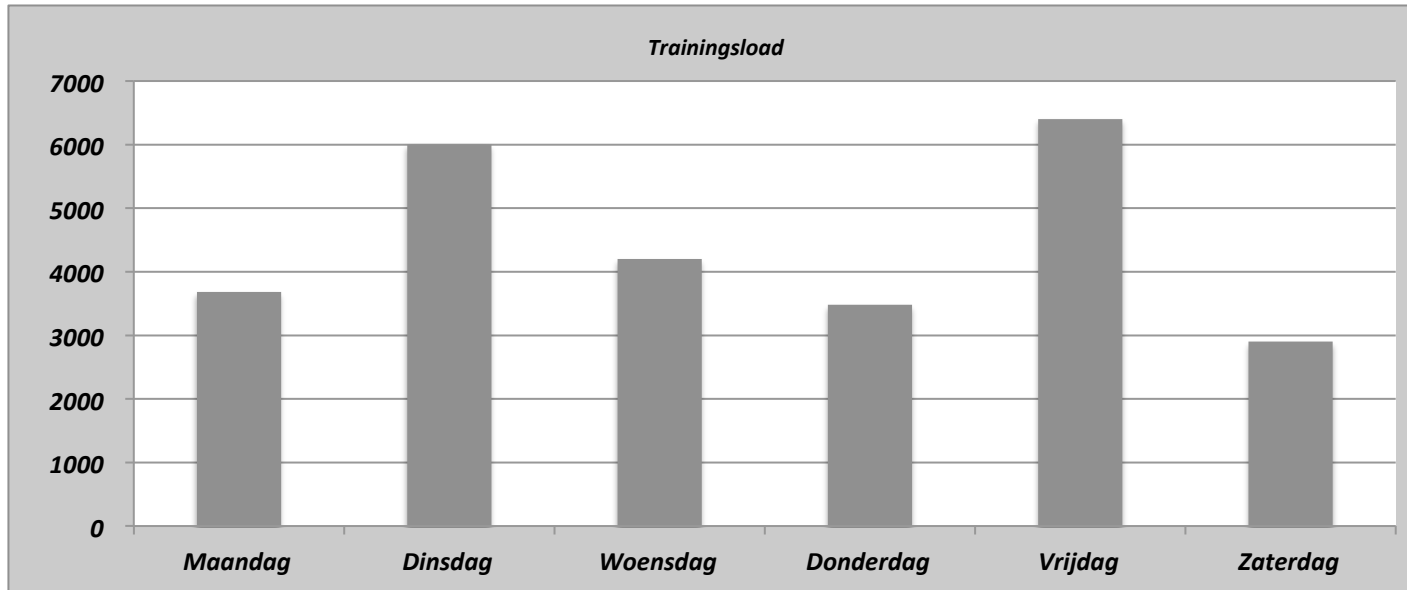


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	<b>Z1</b>			400
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> zover mogelijk water pakken	150
	3 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen	150
	200 bc a	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b> hoge elleboog toepassen	200
K1	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		500
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b>	500
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	500
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel Paddles</b>	500
K2	<b>WATERPOLO</b>				

Totaal		2900
Z1	100,0%	2900
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: 44



Totaal meters		26100
Z1	89,1%	23260
Z2	6,5%	1700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,8%	725
Z7	1,6%	415

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,0%	3400
Elastiek	6,5%	1700
Octopus	0,0%	0

