

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-nov

Accent: Duur/snelheid

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		1000
	200 bc a- 250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)- 100 bc b fartlek	Z6	r. 5"		100
K1	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	100 hs keus	Z1			100
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	100 hs keus	Z1			100
	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"		100
	100 hs keus	Z1			100
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	100 hs keus	Z1			100
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
K2	500 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	500
	500 bc	Z1		Snorkel Paddles	500
	500 bc	Z1			500
	500 bc	Z1		Snorkel	500
	500 bc	Z1		Snorkel Paddles	500
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 dolfijnen)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4500
Z1	91,1%	4100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,7%	300
Z7	2,2%	100

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		800
K1	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	100
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	100
	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	100
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	100
	Uit	100 hs/a keus- 100 b keus	Z1		

Totaal		5200
Z1	76,9%	4000
Z2	15,4%	800
Z3	7,7%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 45	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 09-nov	Accent: Duur/techniek
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 10"	25 bc b zij = ~ 4/5 x van zij wisselen op signaal	200
	100 bc	Z1			100
	4 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel snel water pakken	300
	100 bc	Z1		Snorkel	100
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z2	r. 10"		200
	100 bc	Z1			100
	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Snorkel Elastiek	200
	100 bc	Z1		Snorkel	100
K2	5 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30		1000
	5 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	Paddles	1000
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		4100
Z1	95,1%	3900
Z2	4,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-nov

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 150 (25 rc- 25 ss- 25 dolfijnen)- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		800
	200 bc a- 150 (25 vl- 25 rc- 25 bc)- 100 bc b fartlek	Z6	r. 5"		100
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	100	Z1			100
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		100
	200 bc	Z1			200
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	100 bc	Z1			100
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		100
K2	1 x 400 bc a	Z1	r. 30"		400
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1200
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4200
Z1	90,5%	3800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	9,5%	400
Z7	0,0%	0


Week: 45
 Datum: 11-nov
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"	Scullen + fartlek = Snorkel	900
	200 a keus- 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)- 100 bc b fartlek	Z6	r. 5"	idem	100
K1	12 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	1200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 25"	Elastiek	200
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	6 x 150 (125 bc- 25 vl)	Z1	r. 20"		900
	8 x 25 bc a	Z2	st. 25"	Elastiek	200
	600 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	600
	2 x 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		100
		Z6			100
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

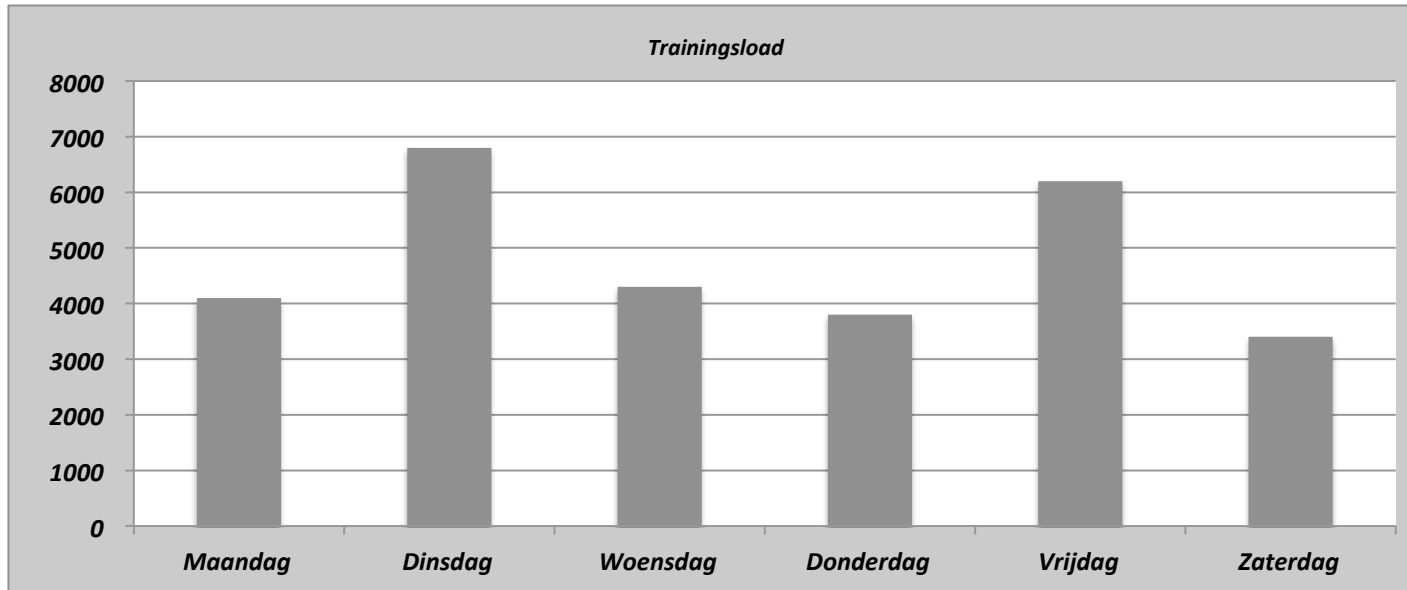
Totaal		5700
Z1	84,2%	4800
Z2	12,3%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,5%	200
Z7	0,0%	0

Week: 45		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 12-nov		Accent: Duur/snelheid (waterpolo)			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keus	Z1			200
	4 x 100 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 50 bc)	Z1	r. 10"	<i>snel water pakken, andere arm langs het lichaam</i>	400
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc)	Z1	r. 10"	<i>snel water pakken</i>	200
K1	6 x 100 bc	Z2	r. 15"	Paddles octopus	600
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	600
	400 bc a	Z1			400
K2	WATERPOLO				

Totaal		2800
Z1	78,6%	2200
Z2	21,4%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 45



Totaal meters		26500
Z1	86,0%	22800
Z2	8,7%	2300
Z3	1,5%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,4%	900
Z7	0,4%	100

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,1%	4000
Elastiek	7,9%	2100
Octopus	2,3%	600

