

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-nov

Accent: Duur/snelheid

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc b fartlek- 100 ws- 100 bc	Z1	r. 5"		450
		Z6			50
	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel andere arm langs het lichaam, snel water pakken	200
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel snel water pakken	200
K1	4 x 25 bc max	Z7	st. 1.00	diepwater start, los van de kant	100
	200 hs/a keus	Z1			200
	4 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 2.30	start van kant, opbouwend zwemmen (iedere 50 sneller)	200
		Z1			200
	3150 als volgt:	Z1			3150
	3 (400 bc- 25 rc- 25 vl- 300 bc- 25 rc- 25 ss- 200 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)				
Uit	3 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7		start vanaf de kant	45
		Z1			105

Totaal		4900
Z1	91,9%	4505
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,1%	250
Z7	3,0%	145

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	200
	4 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen en slag afmaken	200
	200 bc a	Z1		Snorkel toepassen	200
K1	8 x 25 bc a	Z3	st. 25"	Snorkel Elastiek	200
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.20-2.40		900
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	8 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30	Paddles	1600
	4 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	400
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		800
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		5500
Z1	89,1%	4900
Z2	7,3%	400
Z3	3,6%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-nov

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 25 rc- 75 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc)	Z1			600
K1	2 Sets				
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles hoge elleboog plaatsen	400
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel toepassen hoge elleboog	400
	4 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel andere arm langs het lichaam	600
	400 bc a	Z1			800
K2	1200 (125 bc- 25 rc)	Z1			1200
Uit	200 bc b	Z1			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: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-nov

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 100 bc b fartlek- 200 keus- 100 bc fartlek- 200 keus	Z1	r. 5"		800
		Z6			100
K1	4 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Snorkel Elastiek	100
	200 bc a	Z1		Snorkel	200
	4 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Snorkel Elastiek	100
	600 bc a	Z1			600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	600 bc	Z1		Paddles	600
Uit	8 x 50 bc a (25 max hold- 25 Z1)	Z6	st. 55"-60"	Elastiek	200
		Z1			200
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200

Totaal		4400
Z1	86,4%	3800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	9,1%	400
Z7	4,5%	200

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-nov

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 100 (25 scullen voor- 25 scullen trekfase- 50 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	400
	100 bc- 100 bc b fartlek- 100 ws- 100 bc b fartlek- 100 bc	Z1	r. 5"		400
		Z6			100
K1	2 Sets				
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek	400
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	200
	1000 bc- 2 x 100 ws- 500 bc a	Z1		500 bc a = Snorkel	3400
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		6000
Z1	88,3%	5300
Z2	6,7%	400
Z3	3,3%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 46	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 19-nov	Accent: Duur/snelheid (waterpolo)
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

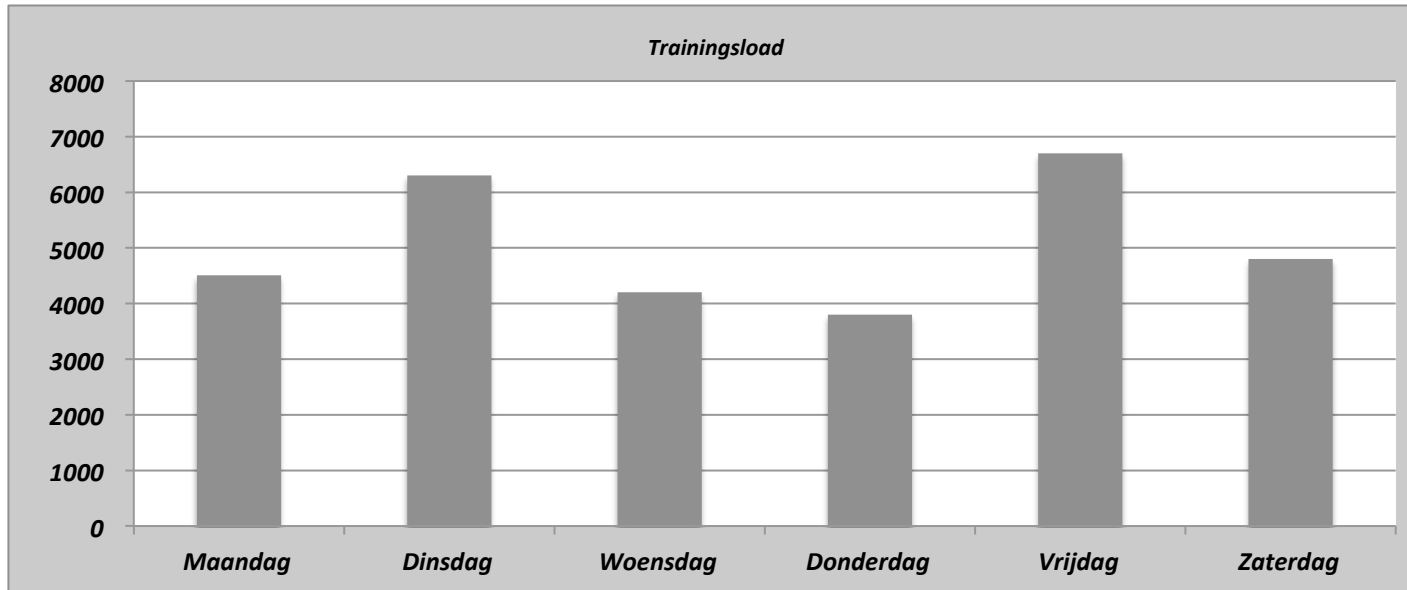


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	12 x 50 bc	Z2	st. 50"-60"	Octopus Snorkel	600
	500 (75 bc- 25 dolfijnen)	Z1	r. 30"		500
	12 x 75 bc a	Z2	st. 1.10-1.20	Paddles	900
	500 (75 bc- 25 rc)	Z1			500
K2	WATERPOLO				

Totaal		3300
Z1	54,5%	1800
Z2	45,5%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 46



Totaal meters		28300
Z1	86,6%	24505
Z2	8,1%	2300
Z3	1,4%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	750
Z7	1,2%	345

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,1%	3700
Elastiek	8,5%	2400
Octopus	2,1%	600

