

Week: 47  
 Datum: 21-nov  
 Dag: Maandag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent: Duur/snelheid/kracht  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws	Z1			400
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	3 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	200 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	200
	4 x 100 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 50 bc)	Z1	r. 10"	<b>Paddles of Techpaddles snel water pakken</b>	400
	100 bc fartlek	Z1	r. 5"		50
		Z6			50
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	100 (50 bc max- 50 hs keus Z1)	Z7		<i>start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
		Z7		<i>start vanaf de kant</i>	75
		Z1			25
K2	400 bc a	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	400
	25 bc a- 50 bc a- 75 bc a- 100 bc a- 75 bc a- 50 bc a- 25 bc a	Z1	r. 20"	<b>Elastiek</b>	400
	400 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	400
	4 (75 bc a Z2- 25 bc a Z3)	Z2	r. 20"	<b>Elastiek</b>	300
		Z3			100
	600 bc a	Z1		<b>Paddles</b>	600
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4100
Z1	83,5%	3425
Z2	7,3%	300
Z3	2,4%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,7%	150
Z7	3,0%	125

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: Lactaatmetingen



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	6 x 50 (25 sculloefening- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Snorkel</i>	300
	6 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"		300
K1	2000 als volgt: (225 bc- 25 rc- 225 bc- 25 dolfijnen- 225 bc- 25 vl- 225 bc- 25 bc b zij)	<b>Z1</b>	r. 60"		2000
	1200 bc a	<b>Z1</b>		<i>Snorkel</i>	1200
Uit	100 bc b fartlek- 100 keus	<b>Z6</b>			50
		<b>Z1</b>			150

Totaal		4500
Z1	98,9%	4450
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	0,0%	0

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-nov

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus	<b>Z1</b>			300
	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 50 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel Techpaddles hoge elleboog plaatsen</b>	200
	200 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel toepassen</b>	200
	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 50 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel Techpaddles hoge elleboog plaatsen</b>	200
	200 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel toepassen</b>	200
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
	400 bc a	<b>Z1</b>			800
	8 x 25 bc a	<b>Z1</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	400
	400 bc a	<b>Z1</b>			800
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

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: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-nov

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 150 (100 bc- 50 eigen keus)- 100 bc fartlek	<b>Z1</b>	r. 5"		900
	2 x 100 ws- 100 bc b fartlek	<b>Z6</b>	r. 5"		100
K1	100 bc (75 Z1- 25 Z7)	<b>Z1</b>	st. 1.40-1.50		300
	100 bc (50 Z1- 25 Z7- 25 Z1)	<b>Z7</b>			100
	100 bc (25 Z1- 25 Z7- 50 Z1)				
	100 bc (25 Z7- 75 Z1)				
	8 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.30		1600
	100 bc (75 Z1- 25 Z7)	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Elastiek</b>	100
	100 bc (50 Z1- 25 Z7- 25 Z1)	<b>Z7</b>		<b>Elastiek</b>	100
	100 bc (25 Z1- 25 Z7- 50 Z1)			<b>Elastiek</b>	100
	100 bc (25 Z7- 75 Z1)			<b>Elastiek</b>	100
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b>	800
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4400
Z1	88,6%	3900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	4,5%	200

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-nov

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	300 (25 scull voor- 25 bc a- 25 scull midden- 25 bc a- 25 scull doorhaal- 25 bc)	Z1		<i>Snorkel</i>	300
	2 x 100 ws	Z1	r. 5"		200
	300 (25 scull voor- 25 bc a- 25 scull midden- 25 bc a- 25 scull doorhaal- 25 bc)	Z1		<i>Snorkel</i>	300
	8 x 25 bc	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
K1	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	8 x 25 bc	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
	800 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	800
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: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 26-nov

Accent: Duur/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Lactaatmetingen

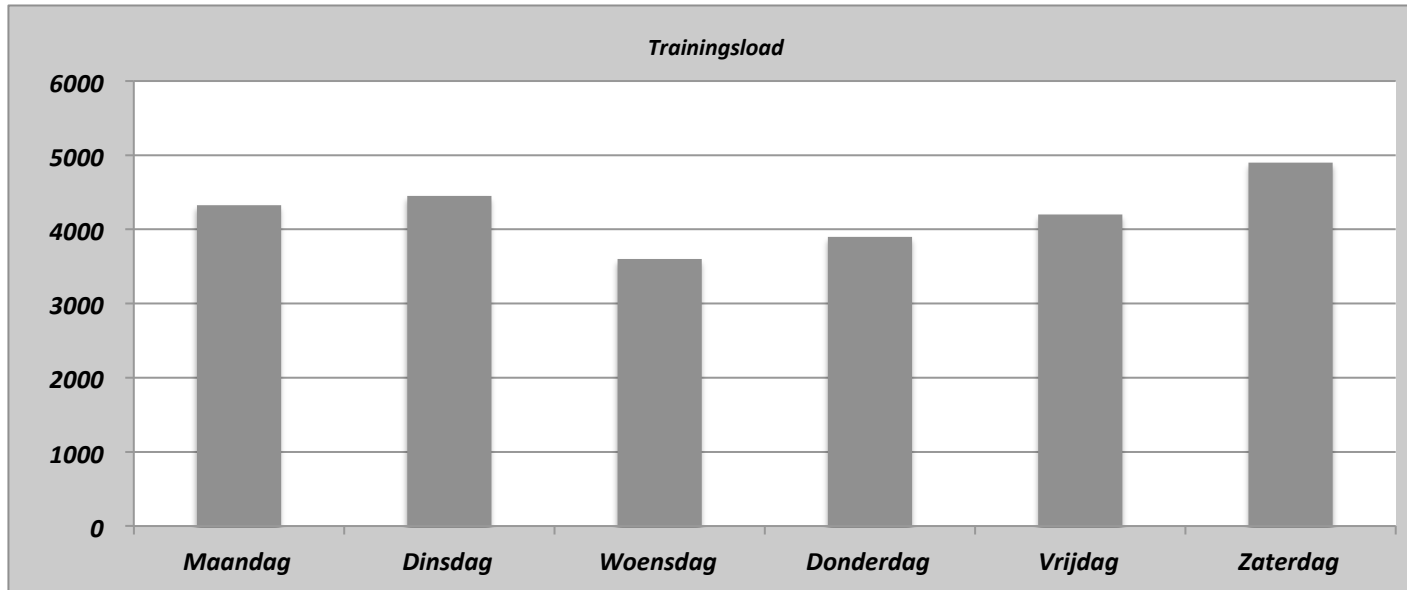


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 100 bc fartlek- 100 rc- 100 bc b fartlek	<b>Z1</b>	r. 5"		700
		<b>Z6</b>			100
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Octopus</b>	800
	600 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	1200
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	800
	200 (25 rc- 25 bc)	<b>Z1</b>			400
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoefening)	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4200
Z1	78,6%	3300
Z2	19,0%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

# Overzicht

week: 47



Totaal meters		25000
Z1	91,5%	22875
Z2	4,4%	1100
Z3	0,4%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	400
Z7	1,3%	325

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,6%	3400
Elastiek	9,2%	2300
Octopus	3,2%	800

