

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-nov

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 200 ws- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		500
	8 x 25 bc- 200 bc a- 8 x 25 bc	Z1	r. 5"	Snorkel 8 x 25 bc = Techpaddles	600
	100 bc fartlek	Z6	r. 5"		100
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	200 bc a	Z1	r. 30"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	8 x 25 bc a	Z3	st. 25"-30"	Elastiek	200
	1000 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	8 x 50 bc	Z3	st. 50"-60"	Octopus	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc a	Z2		Paddles	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	74,5%	3800
Z2	11,8%	600
Z3	11,8%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)- 3 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a) 100 bc b fartlek- 100 hs keus- 100 bc fartlek- 100 hs keus- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"	3 x 50 = <i>Snorkel</i>	500
		Z1	r. 5"		350
		Z6			150
K1	2000 als volgt: (400 bc- 100 ws) 4 x 75 (50 bc max hold- 25 rc Z1)	Z1	r. 60"		2000
		Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	200
		Z1			100
	2000 als volgt: (225 bc- 25 rc- 225 bc- 25 vl)	Z1			2000
Uit	100 bc b fartlek- 100 keus	Z1	r. 5"		150
		Z6			50

Totaal		5500
Z1	92,7%	5100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,3%	400
Z7	0,0%	0

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-nov

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 bc	Z1	r. 10"	Snorkel Techpaddles	200
	200 bc	Z1		Snorkel toepassen hoge elleboog	200
	4 x 50 bc	Z1	r. 10"	Snorkel Techpaddles	200
K1	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	800
	6 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc)	Z1	r. 5"		300
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		800
	6 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek	300
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		800
Uit	100 bc b	Z1			100

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: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-dec

Accent: Duur/kracht

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 50 bc)	Z1	r. 10"	Paddles	400
K1	2 x 25 bc a max hold	Z6	st. 35"	Elastiek	50
	2 x 25 bc a	Z1	st. 35"	Elastiek	50
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 35"	Elastiek	50
	2 x 25 bc a	Z1	st. 35"	Elastiek	50
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 35"	Elastiek	50
	2 x 25 bc a	Z1	st. 35"	Elastiek	50
	600 bc (200 Z1- 100 Z3- 200 Z1- 100 Z3)	Z1	r. 60"		400
		Z3			200
	600 bc (150 Z1- 50 Z3- 150 Z1- 50 Z3- 150 Z1- 50 Z3)	Z1	r. 60"		450
		Z3			150
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	1200
	6 x 100 bc a (oneven Z3- even Z1)	Z3	r. 20"	Elastiek	600
		Z1			
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	600
Uit	100 bc b fartlek- 100 keus	Z1			150
		Z6			50

Totaal		5100
Z1	77,5%	3950
Z2	0,0%	0
Z3	18,6%	950
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	2,0%	100

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-dec

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 Sets 100 bc- 100 bc a- 100 bc fartlek- 100 (25 rc- 25 dolfijnen)- 100 bc b fartlek	Z1 Z6	r. 5"	100 bc a = Techpaddles	800 200
K1	1500 bc 1500 bc a	Z1 Z1	r. 60" r. 60"	Snorkel	1500 1500
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6 Z1	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100 100
	1000 bc 1000 bc a	Z1 Z1	r. 60"	Snorkel	1000 1000
	4 x 25 bc	Z7	st. 45"		100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		6500
Z1	93,8%	6100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,6%	300
Z7	1,5%	100

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 03-dec

Accent: Duur/kracht/snelheid (waterpolo)

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

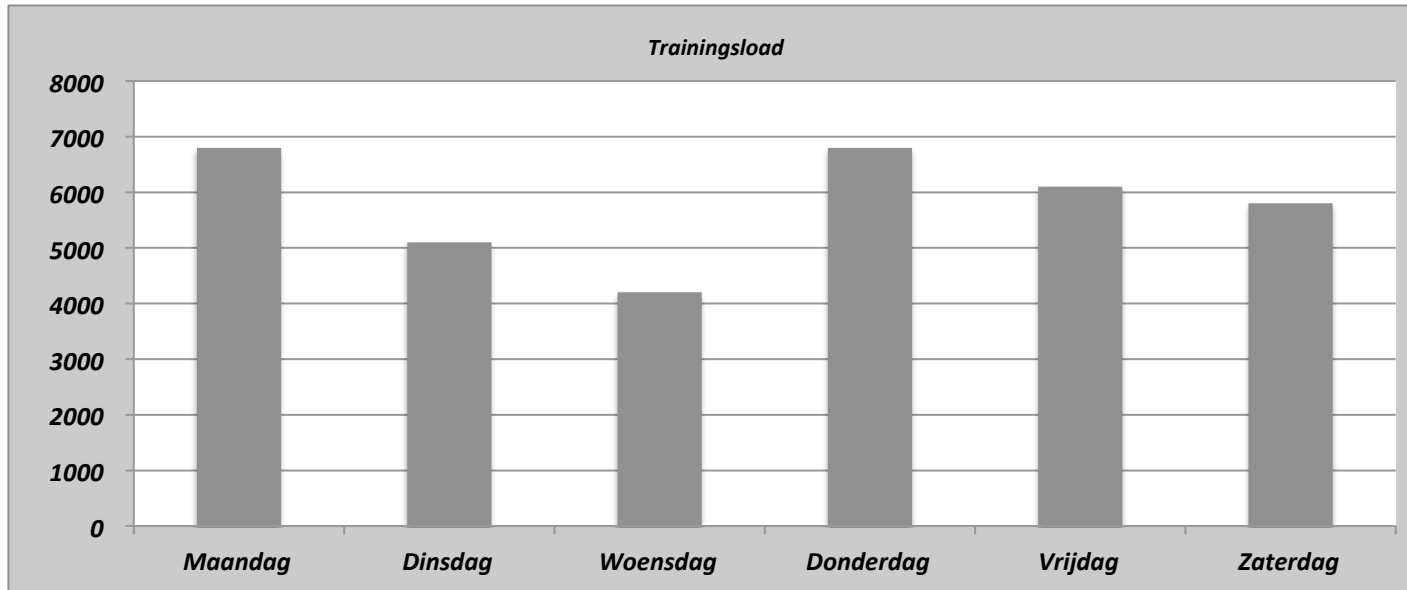


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs keus	Z1			400
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	200 bc a	Z1		Snorkel	200
K1	400 bc	Z1	r. 30"	Octopus	400
	2 x 200 bc	Z2	r. 20"	Octopus	400
	4 x 100 bc	Z3	r. 15"	Octopus	400
	4 x 100 bc a	Z3	st. 1.30-1.40		400
	2 x 200 bc a	Z2	st. 2.55-3.15		400
	400 bc a	Z1			400
K2	WATERPOLO				

Totaal		3400
Z1	52,9%	1800
Z2	23,5%	800
Z3	23,5%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 48



Totaal meters		29800
Z1	83,7%	24950
Z2	4,7%	1400
Z3	7,9%	2350
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,0%	900
Z7	0,7%	200

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	12,8%	3800
Elastiek	6,0%	1800
Octopus	5,4%	1600

