

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-dec

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 100 bc b fartlek- 100 bc fartlek- 100 ws	Z1	r. 5"		500
		Z6			100
	8 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Techpaddles hoge elleboog plaatsen</i>	400
	400 bc a	Z1		<i>Snorkel Paddles toepassen hoge elleboog</i>	400
K1	3 x 100 bc a	Z1	r. 20"	<i>Elastiek</i>	300
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	5 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	<i>Snorkel</i>	1000
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	5 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30	<i>Paddles</i>	1000
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	3 x 100 bc a	Z1	r. 20"	<i>Elastiek</i>	300
Uit	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200

Totaal		5000
Z1	82,0%	4100
Z2	16,0%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-dec

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	500 SPIKS	Z1			500	
	2 x 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		100	
		Z6			100	
	500 SPIKS	Z1			500	
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>start vanaf de kant, verschil tussen max hold en max tot 1'</i>	100	
	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.15	<i>start vanaf de kant</i>	100	
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	1000	
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000	
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000	
	1000 bc	Z1			1000	
	50 bc max hold	Z1	st. 2.15	<i>start vanaf de kant, verschil tussen max hold en max tot 1'</i>	50	
	50 bc max	Z7			50	
	Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5700
Z1	93,9%	5350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,5%	200
Z7	2,6%	150

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-dec

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs keus	Z1			400
	8 x 25 bc	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles hoge elleboog plaatsen	200
	4 x 50 bc	Z1	r. 5"	Snorkel toepassen hoge elleboog	200
	8 x 25 bc	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel	400
K1	600 bc a	Z1	r. 60"		600
	2 x 300 (25 waterpolo bc- 125 bc)	Z1	r. 30"		600
	3 x 200 (25 hondjes kort- 175 bc)	Z1	r. 20"	Paddles	600
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		600
Uit	4 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	200 b keus	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: 49
 Datum: 08-dec
 Dag: Donderdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> zover mogelijk water pakken	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> snelle "catchfase"	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> hoge elleboog plaatsen	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> snelle "catchfase"	100
K1	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek Pullboy</i>	200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	2 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	<i>Elastiek Pullboy</i>	100
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	800
	1 x 400 bc	Z1			400
	8 x 50 bc	Z1	st. 55"-60"	<i>Octopus</i>	400
	6 x 50 bc	Z2	st. 50"-55"	<i>Octopus</i>	300
	4 x 50 bc	Z3	st. 45"-50"	<i>Octopus</i>	200
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	400 bc	Z1			400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5200
Z1	73,1%	3800
Z2	23,1%	1200
Z3	3,8%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 49
 Datum: 09-dec
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc b fartlek- 100 ws- 100 bc fartlek- 8 x 25 bc	Z1 Z6	r. 5"	8 x 25 bc = Techpaddles	600 100
K1	2400 bc als volgt: (25 max hold- 50 Z1- 25 max- 500 Z1)	Z1 Z6 Z7			2200 100 100
	2000 als volgt: (25 vl- 225 bc- 25 rc- 225 bc)	Z1			2000
	50 bc max hold 50 bc max	Z6 Z7	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i> <i>met start vanaf de kant</i>	50 50
	1600 bc a	Z1		Snorkel	1600
Uit	100 bc b fartlek- 100 keus	Z1 Z6			150 50

Totaal		7000
Z1	93,6%	6550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	300
Z7	2,1%	150

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 10-dec

Accent: "Test"/snelheid (waterpolo)

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

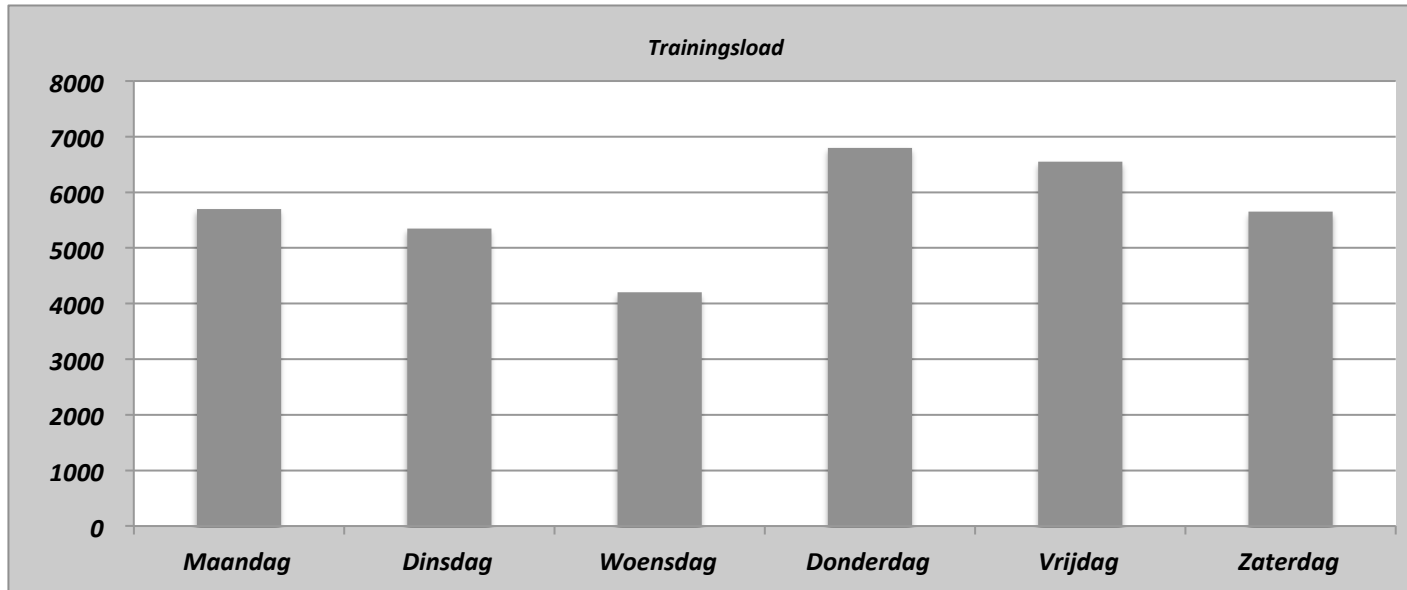


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs	Z1			400
	4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	400 a/b keus	Z1			400
	5 x 100 bc (1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4- 1 x Z3- 1 x Z2)	Z2	st. 1.40	<i>Snelheid per 100m opbouwen en vervolgens afbouwen</i>	200
		Z3			200
		Z4			100
K1	50 bc max- 50 rc	Z7			50
		Z1			50
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	500
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		500
	400 bc max- 200 hs keus Z1	Z5			400
		Z1			200
K2	WATERPOLO				

Totaal		3200
Z1	70,3%	2250
Z2	6,3%	200
Z3	6,3%	200
Z4	3,1%	100
Z5	12,5%	400
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	50

Overzicht

week: 49



Totaal meters		30300
Z1	86,6%	26250
Z2	7,3%	2200
Z3	1,3%	400
Z4	0,3%	100
Z5	1,3%	400
Z6	2,0%	600
Z7	1,2%	350

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,9%	4200
Elastiek	7,9%	2400
Octopus	3,0%	900

