

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-dec

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 100 bc b fartlek- 200 a keus- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		500
		Z6			100
	6 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles hoge elleboog plaatsen	300
	6 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Snorkel toepassen hoge elleboog	300
	8 x 25 bc	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles hoge elleboog plaatsen	200
K1	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	600 bc	Z1	r. 60"		600
	6 x 100 bc	Z3	r. 15"	Paddles Octopus	600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4200
Z1	64,3%	2700
Z2	19,0%	800
Z3	14,3%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-dec

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
K1	6 x 50 (40/35/30/25/20/15 bc max- overige hs keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	165
		Z1			135
	200 bc a- 400 bc- 600 bc a- 800 bc- 600 bc a- 400 bc- 200 bc a	Z1	r. 30"	Paddles 400-800-400	1600
		Z1			1600
Uit	100 bc fartlek- 200 keus	Z1			250
		Z6			50

Totaal		4700
Z1	95,4%	4485
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	3,5%	165

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-dec

Accent: Duur/kracht

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>evt. Snorkel</i>	200
	200 bc a	Z1		Snorkel	200
K1	4 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.15	Octopus	80
		Z1		Octopus	120
	200 bc	Z1			200
	4 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.15		80
		Z1			120
	400 bc a	Z1			400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	6 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles	1200
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	400
	200 hs/a keus	Z1			200
	100 bc max- 50 vl Z2	Z7	r. 20"	<i>100 bc = met start vanaf de kant</i>	100
		Z2			50
Uit	50 rc- 200 keus	Z1			250

Totaal		4500
Z1	75,3%	3390
Z2	10,0%	450
Z3	8,9%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,8%	260

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-dec

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ows- 6 x 25 bc) 100 bc fartlek- 100 hs keus- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"	6 x 25 bc = Techpaddles	700
		Z1	r. 5"		200
		Z6			100
K1	1000 bc a 1000 bc 4 x 25 bc max hold 800 bc a 800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
		Z1	r. 60"	Paddles	1000
		Z6	st. 30"		100
		Z1	r. 60"	Snorkel	800
		Z1			800
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4900
Z1	95,9%	4700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	200
Z7	0,0%	0

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 17-dec

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

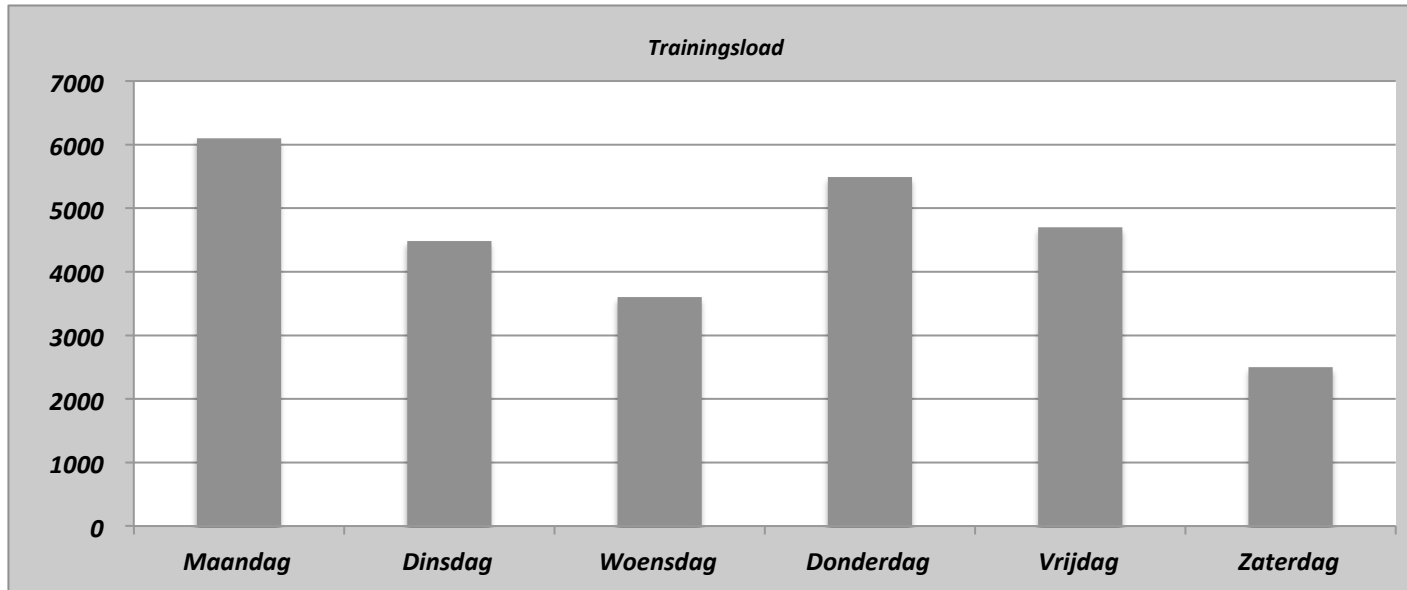


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b keus	Z1			600
K1	12 x 25 bc a (oneven = max- even = Z1)	Z7	st. 40"	Elastiek Snorkel	150
		Z1			150
	400 bc a	Z1			400
	12 x 25 bc (oneven = max- even = Z1)	Z7	st. 40"	Octopus Snorkel	150
		Z1			150
	400 bc	Z1			400
	8 x 25 bc a (oneven = max- even = Z1)	Z7	st. 40"	Elastiek Snorkel	100
		Z1			100
	300 bc a	Z1			300
	8 x 25 bc (oneven = max- even = Z1)	Z7	st. 40"	Octopus Snorkel	100
	Z1			100	
	300 bc	Z1			300
K2	STARTEN				

Totaal		3000
Z1	83,3%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	16,7%	500

Overzicht

week: 50



Totaal meters		24900
Z1	85,8%	21375
Z2	5,0%	1250
Z3	4,0%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	350
Z7	3,7%	925

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	20,1%	5000
Elastiek	7,4%	1850
Octopus	4,2%	1050

