

Week: 52

Datum: 26-dec

Dag: Maandag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **2de Kerstdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal			0
Z1	#####		0
Z2	#####		0
Z3	#####		0
Z4	#####		0
Z5	#####		0
Z6	#####		0
Z7	#####		0

Week: 52

Tijdstip:

Datum: 27-dec

Accent:

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Atleten trainen thuis.**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen achter- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	200 (25 hondjes kort- 25 bc a)	<b>Z1</b>		<b>Snorkel Paddles</b>	200
K1	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b>	800
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	8 x 25 vl	<b>Z2</b>	st. 30"		200
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.15	<b>Snorkel</b>	800
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	8 x 25 bc b	<b>Z2</b>	st. 40"		200
Uit	100 ws- 100 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4000
Z1	70,0%	2800
Z2	30,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 52

Datum: 28-dec

Dag: Woensdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 52

Tijdstip:

Datum: 29-dec

Accent:

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Atleten trainen thuis.**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (200 hs- 150 a- 100 b)	<b>Z1</b>			900
	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
K1	100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 bc)	<b>Z6</b>	r. 15"		25
		<b>Z1</b>			75
	150 (25 bc max- 25 rc- 100 bc)	<b>Z7</b>	r. 15"		25
		<b>Z1</b>			125
	200 (50 bc max hold- 25 rc- 125 bc)	<b>Z6</b>	r. 15"		50
		<b>Z1</b>			150
	250 (50 bc max- 25 rc- 175 bc)	<b>Z7</b>			50
	<b>Z1</b>			200	
	5 x 400 (oneven = bc a- even = bc)	<b>Z1</b>	r. 30"		2000
	4 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 40"		100
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4300
Z1	94,2%	4050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	75
Z7	4,1%	175

Week: 52

Datum: 30-dec

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Atleten trainen thuis.**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<i>Elastiek</i>	200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	200
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<i>Elastiek</i>	200
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Snorkel</i>	800
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		800
	8 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	<i>Paddles</i>	800
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	50,0%	2000
Z2	25,0%	1000
Z3	25,0%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 52  
 Datum: 31-dec  
 Dag: Zaterdag

Tijdstip:  
 Accent:  
 Bijzonderheden:

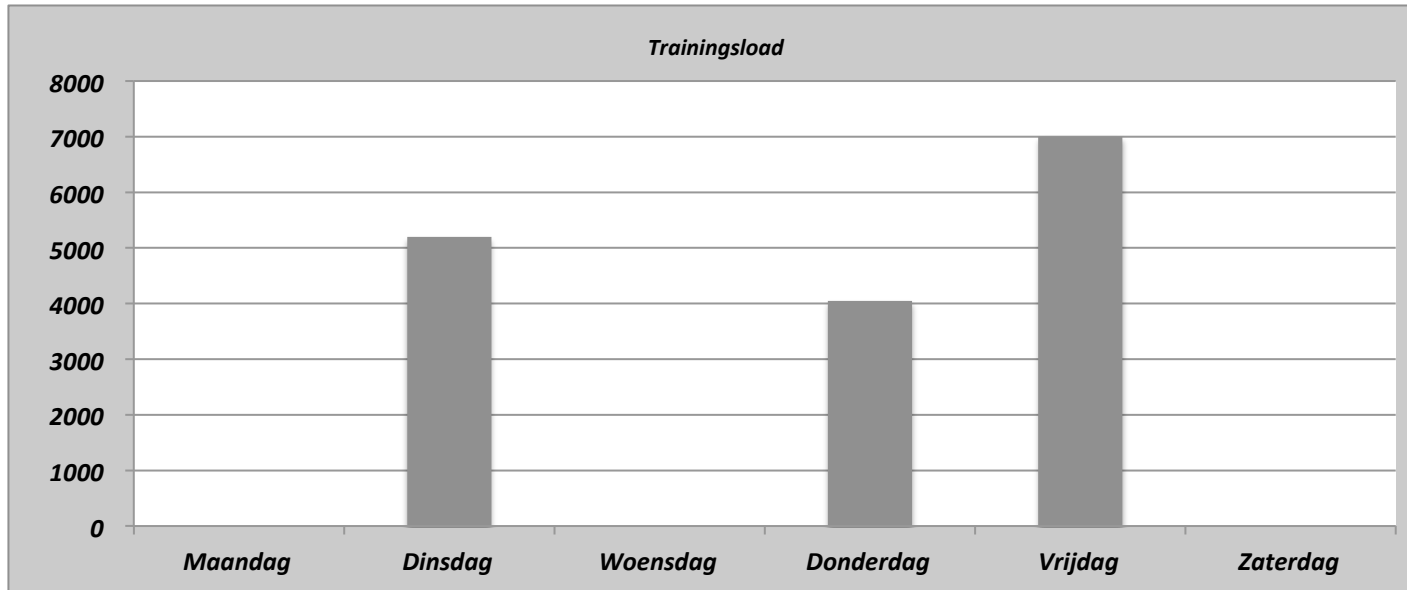


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

<b>Totaal</b>		<b>0</b>
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

# Overzicht

week: 52



Totaal meters		12300
Z1	72,0%	8850
Z2	17,9%	2200
Z3	8,1%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,6%	75
Z7	1,4%	175

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,6%	1800
Elastiek	11,4%	1400
Octopus	0,0%	0

