

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-jan

Accent: Herstel/duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



|     | Opdracht                               | Int.      | Start/rust    | Materiaal/aandachtspunt                               | Subtotaal |
|-----|--|-----------|---------------|---|-----------|
| Inz | 500 SPIKS                              | <b>Z1</b> |               |   | 500       |
| K1  | 4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)        | <b>Z1</b> | r. 5"         | <b>Snorkel hoge elleboog plaatsen</b>                 | 200       |
|     | 100 bc a                               | <b>Z1</b> |               | <b>Snorkel</b>  | 100       |
|     | 4 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)        | <b>Z1</b> | r. 5"         | <b>Snorkel hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</b> | 200       |
|     | 8 x 100 bc                             | <b>Z1</b> | st. 1.30-1.40 |   | 800       |
|     | 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc) | <b>Z1</b> | r. 5"         | <b>Snorkel</b>  | 200       |
|     | 100 bc a                               | <b>Z1</b> |               | <b>Snorkel</b>  | 100       |
|     | 4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)        | <b>Z1</b> | r. 5"         |   | 200       |
|     | 6 x 100 bc                             | <b>Z1</b> | st. 1.30-1.40 |   | 600       |
| Uit | 4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)        | <b>Z2</b> | r. 10"        |   | 100       |
|     |  | <b>Z1</b> |               |   | 100       |

| Totaal |       | 3100 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 96,8% | 3000 |
| Z2     | 3,2%  | 100  |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 0,0%  | 0    |
| Z7     | 0,0%  | 0    |

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



|     | Opdracht   | Int.                   | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal  |
|-----|--|------------------------|------------|-------------------------|------------|
| Inz | 200 bc- 50 rc- 200 bc a- 50 rc- 100 bc fartlek- 200 bc- 100 bc b fartlek | <b>Z1</b><br><b>Z6</b> |            |                         | 800<br>100 |
| K1  | 2 x 400 bc   | <b>Z1</b>              | r. 30"     | <b>Paddles</b>          | 800        |
|     | 2 x 400 bc a   | <b>Z1</b>              | r. 30"     | <b>Snorkel</b>          | 800        |
|     | 2 x 400 bc   | <b>Z1</b>              | r. 30"     | <b>Paddles</b>          | 800        |
|     | 2 x 400 bc a   | <b>Z1</b>              | r. 30"     | <b>Snorkel</b>          | 800        |
| K2  | 6 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)  | <b>Z2</b>              | r. 10"     |                         | 150        |
|     |  | <b>Z1</b>              |            |                         | 150        |
| Uit | 100 hs/a   | <b>Z1</b>              |            |                         | 100        |

| Totaal |       | 4500 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 94,4% | 4250 |
| Z2     | 3,3%  | 150  |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 2,2%  | 100  |
| Z7     | 0,0%  | 0    |

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-jan

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



|     | Opdracht                               | Int.      | Start/rust    | Materiaal/aandachtspunt         | Subtotaal |
|-----|--|-----------|---------------|---------------------------------|-----------|
| Inz | 800 keus                               | <b>Z1</b> |               |                                 | 800       |
| K1  | 3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc) | <b>Z1</b> | r. 5"         | <b>Snorkel snelle catchfase</b> | 150       |
|     | 100 bc                                 | <b>Z1</b> |               | <b>Snorkel</b>                  | 100       |
|     | 3 x 50 bc a                            | <b>Z2</b> | st. 50"-60"   | <b>Snorkel Elastiek</b>         | 150       |
|     | 100 bc                                 | <b>Z1</b> |               | <b>Snorkel</b>                  | 100       |
|     | 5 x 200 bc a                           | <b>Z1</b> | st. 2.55-3.20 |                                 | 1000      |
|     | 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc) | <b>Z1</b> | r. 5"         |                                 | 200       |
|     | 2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)        | <b>Z1</b> | r. 5"         |                                 | 100       |
|     | 100 bc                                 | <b>Z1</b> |               |                                 | 100       |
|     | 6 x 50 bc a                            | <b>Z2</b> | st. 50"-60"   | <b>Elastiek</b>                 | 300       |
|     | 10 x 100 bc a                          | <b>Z1</b> | st. 1.30-1.40 |                                 | 1000      |
| Uit | 100 bc b                               | <b>Z1</b> |               |                                 | 100       |

| Totaal |       | 4100 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 89,0% | 3650 |
| Z2     | 11,0% | 450  |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 0,0%  | 0    |
| Z7     | 0,0%  | 0    |

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-jan

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



|     | Opdracht   | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt      | Subtotaal |
|-----|--|------|------------|------------------------------|-----------|
| Inz | 100 bc- 100 ws- 100 bc b fartlek- 100 bc- 100 ws           | Z1   | r. 5"      |                              | 850       |
|     | 100 bc fartlek- 100 bc a- 100 ws- 100 bc fartlek- 100 bc a | Z6   |            |                              | 150       |
| K1  | 4 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)                    | Z6   | st. 2.30   | <i>met start van de kant</i> | 200       |
|     |  | Z1   |            |                              | 200       |
|     | 400 bc- 300 bc a- 200 bc- 100 ws                           | Z1   | r. 20"     |                              | 1000      |
|     | 4 x 100 (25 bc max- 75 hs keus Z1)                         | Z7   | st. 2.30   | <i>met start van de kant</i> | 100       |
|     |  | Z1   |            |                              | 300       |
|     | 2 (400 bc- 300 bc a- 200 bc- 100 ws)                       | Z1   | r. 20"     |                              | 2000      |
| Uit | 4 x 50 (25 bc b zij- 25 coördinatieoef)                    | Z1   |            | <i>met start van de kant</i> | 200       |

| Totaal |       | 5000 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 91,0% | 4550 |
| Z2     | 0,0%  | 0    |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 7,0%  | 350  |
| Z7     | 2,0%  | 100  |

Week: 02  
 Datum: 13-jan  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent: Duur  
 Bijzonderheden:



|     | Opdracht  | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt                   | Subtotaal |
|-----|---|------|------------|---|-----------|
| Inz | 500 SPIKS   | Z1   |            |   | 500       |
| K1  | 400 bc- 600 bc a- 4 x 25 (12,5 bc 'spinnen'- 12,5 hs keus Z1) | Z1   | st. 40"    | bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min | 1050      |
|     |   | Z7   |            |   | 50        |
|     | 400 bc- 600 bc a- 4 x 25 waterpolo bc Z2                      | Z1   | st. 30"    | <b>Paddles</b> (400 + 600)                | 1000      |
|     |   | Z2   |            |   | 100       |
|     | 400 bc- 600 bc a- 4 x 25 (12,5 bc 'spinnen'- 12,5 hs keus Z1) | Z1   | st. 40"    | bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min | 1050      |
|     |   | Z7   |            |   | 50        |
|     | 400 bc- 600 bc a- 12 x 25 bc a Z2                             | Z1   | st. 30"    | <b>Snorkel</b>                            | 1000      |
|     |   | Z2   |            | <b>Elastiek</b>                           | 300       |
| Uit | 200 bc b  | Z1   |            |   | 200       |

| Totaal |       | 5300 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 90,6% | 4800 |
| Z2     | 7,5%  | 400  |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 0,0%  | 0    |
| Z7     | 1,9%  | 100  |

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 14-jan

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

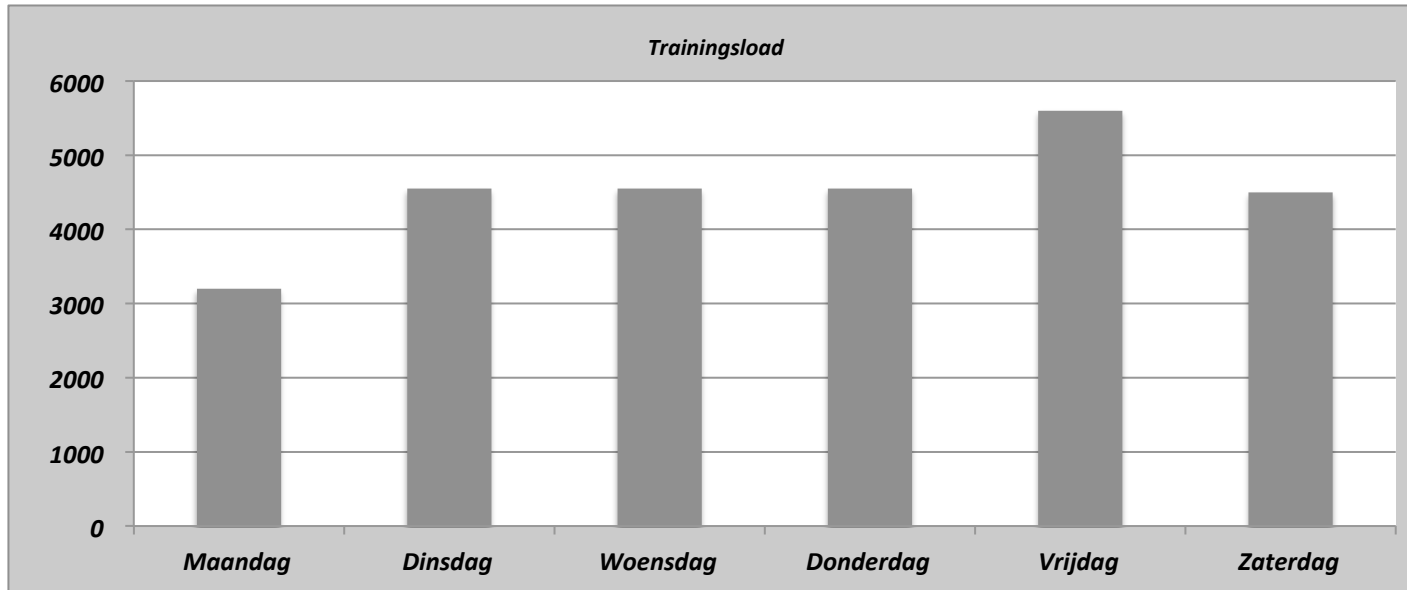


|     | Opdracht  | Int.      | Start/rust  | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|---|-----------|-------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 4 x 100 (1 x bc- 1 x andere slag)- 100 bc fartlek- 100 ws- 100 bc b fartlek | <b>Z1</b> | r. 5"       |                         | 600       |
|     |   | <b>Z6</b> |             |                         | 100       |
| K1  | 8 x 50 bc a   | <b>Z2</b> | st. 50"-60" | <b>Elastiek</b>         | 400       |
|     | 200 bc a  | <b>Z1</b> |             |                         | 200       |
|     | 6 x 50 bc a   | <b>Z3</b> | st. 50"-60" | <b>Elastiek</b>         | 300       |
|     | 200 bc a  | <b>Z1</b> |             |                         | 200       |
|     | 4 x 50 bc a   | <b>Z4</b> | st. 50"-60" | <b>Elastiek</b>         | 200       |
|     | 200 bc a  | <b>Z1</b> |             |                         | 200       |
|     | 2 x 25 bc max   | <b>Z7</b> | st. 45"     | <b>Octopus</b>          | 50        |
|     | 300 bc  | <b>Z1</b> |             | <b>Octopus Paddles</b>  | 300       |
|     | 2 x 25 bc max   | <b>Z7</b> | st. 45"     | <b>Octopus</b>          | 50        |
|     | 300 bc  | <b>Z1</b> |             | <b>Octopus Paddles</b>  | 300       |
| Uit | 200 hs/a keus   | <b>Z1</b> |             |                         | 200       |
| Evt | Starten   |           |             |                         |           |

| Totaal |       | 3100 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 64,5% | 2000 |
| Z2     | 12,9% | 400  |
| Z3     | 9,7%  | 300  |
| Z4     | 6,5%  | 200  |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 3,2%  | 100  |
| Z7     | 3,2%  | 100  |

# Overzicht

week: 02



| Totaal meters |       | 25100 |
|---------------|-------|-------|
| Z1            | 88,6% | 22250 |
| Z2            | 6,0%  | 1500  |
| Z3            | 1,2%  | 300   |
| Z4            | 0,8%  | 200   |
| Z5            | 0,0%  | 0     |
| Z6            | 2,2%  | 550   |
| Z7            | 1,2%  | 300   |

| % van totale omvang   meters |       |      |
|------------------------------|-------|------|
| Wetsuit                      | 0,0%  | 0    |
| Paddles                      | 12,7% | 3200 |
| Elastiek                     | 6,6%  | 1650 |
| Octopus                      | 2,8%  | 700  |

