

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-jan

Accent: Herstel

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 (100 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			800
K1	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	200
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	100
	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.20-2.35		600
	6 x 100 (1 x bc- 1 x ws)	Z1	r. 10"		600
	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel	400
	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.20-2.35		600
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		3500
Z1	100,0%	3500
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: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (300 keus- 100 bc fartlek- 100 bc b fartlek)	Z1 Z6	r. 5"		800 200
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	1200
	2400 als volgt: (175 bc- 25 vl- 187,5 bc- 12,5 bc max)	Z1 Z7	r. 60"		2325 75
	600 bc a	Z1			600
Uit	2 x 100 bc b fartlek- 100 keus	Z1	r. 5"		200
		Z6			100

Totaal		5500
Z1	93,2%	5125
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,5%	300
Z7	1,4%	75

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-jan

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	4 x 200 (25 scullen voor- 25 bc bijleggen achter- 150 bc)	Z1	r. 15"	<i>Snorkel</i>	800
	400 bc a	Z1			400
	4 x 200 (25 scullen midden- 25 hondjes kort- 150 bc)	Z1	r. 15"	<i>Snorkel</i>	800
	400 bc a	Z1			400
	4 x 200 (25 scullen trekfase- 25 hondjes lang- 150 bc)	Z1	r. 15"	<i>Snorkel</i>	800
	400 bc a	Z1			400
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4300
Z1	100,0%	4300
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: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-jan

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 Sets 150 (25 bc- 25 dolfijnen)- 150 bc a- 150 (25 bc b zij- 25 rc)	Z1			900
K1	100 bc fartlek- 100 bc	Z1	r. 5"	Snorkel	150
		Z6			50
	100 bc a fartlek- 100 bc a	Z1	r. 5"	Snorkel Elastiek (100 fartlek)	150
		Z6			50
	100 bc b fartlek- 100 bc b	Z1	r. 5"		150
		Z6			50
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.20		800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles	800
	4 x 50 bc max hold --> max	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant, opbouwend van max hold naar max</i>	150
		Z7			50
	400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	400
400 bc a	Z1			400	
4 x 50 (25 bc b max- 25 keus Z1)	Z7	r. 15"		100	
	Z1			100	
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5200
Z1	91,3%	4750
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,8%	300
Z7	2,9%	150

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-jan

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 100 bc fartlek- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		600
		Z6			100
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	1000 bc	Z1		Paddles	1000
Uit	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z2	r. 10"		200
		Z1			

Totaal		5500
Z1	83,6%	4600
Z2	14,5%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	100
Z7	0,0%	0

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 21-jan

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

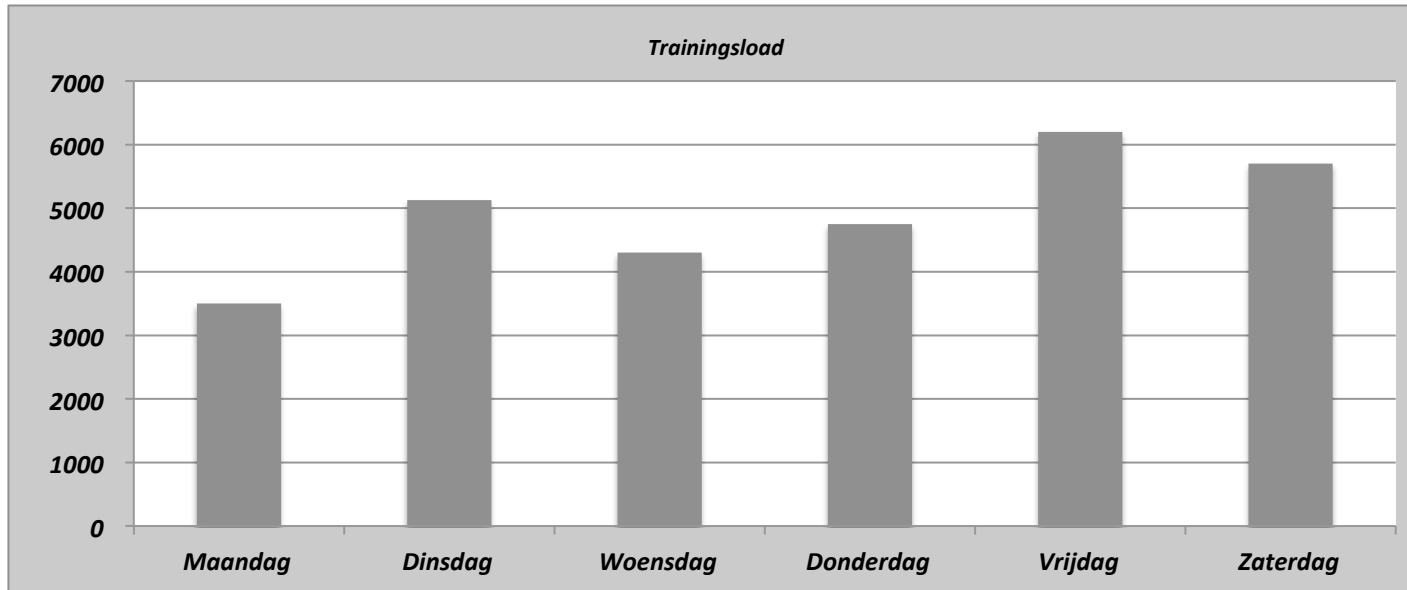


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus- 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a)	Z1	r. 5"		800
K1	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	Octopus	50
	4 x 100 bc	Z2	r. 15"	Octopus Paddles	400
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		200
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	600
	2 x 50 (25 vl Z1- 25 bc max)	Z1	st. 1.15		50
		Z7			50
	4 x 100 bc	Z2	r. 15"	Octopus Paddles	400
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		200
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150
	2 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	50
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek Pullboy	100
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	100
4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek Pullboy	100	
6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150	
6 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	150	
Uit	250 keus	Z1			250

Totaal		4000
Z1	57,5%	2300
Z2	31,3%	1250
Z3	7,5%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	2,5%	100

Overzicht

week: 03



Totaal meters		28000
Z1	87,8%	24575
Z2	7,3%	2050
Z3	1,1%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	750
Z7	1,2%	325

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	18,6%	5200
Elastiek	6,1%	1700
Octopus	1,6%	450

