

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-jan

Accent: Duur/kracht/snelheid

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 200 (25 dolfijnen- 25 bc)	Z1			400
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)- 100 bc- 3 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	400
	100 bc- 100 ws- 200 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1			400
K1	8 x 25 bc (oneven = max- even = Z1)	Z7	st. 45"	Octopus	100
		Z1		Octopus	100
	500 bc	Z2	r. 30"	Paddles	500
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
	8 x 25 bc a (oneven = max- even = Z1)	Z7	st. 45"	Elastiek	100
		Z1		Elastiek	100
	500 bc	Z2	r. 30"	Paddles Elastiek (heren evt pullboy tussen de enkels)	500
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
	2 x 50 (25 vl Z2- 25 bc max)	Z2	st. 1.15	Sprinten onder vermoeidheid	50
		Z7			50
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Paddles octopus	400
	2 x 50 (25 vl Z2- 25 bc max)	Z2	st. 1.15	Sprinten onder vermoeidheid	50
	Z7			50	
Uit	100 (25 rc- 25 dolfijnen)- 4 x 50 (25 hs- 25 oef)- 100 bc b	Z1		4 x 50 = met start vanaf de kant	400

Totaal		5200
Z1	73,1%	3800
Z2	21,2%	1100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,8%	300

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)- 100 bc fartlek	Z1 Z6	r. 5"		750 50
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	600 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	2 x 25 bc max	Z7	st. 40"		50
	600 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	600
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	1000 bc a	Z1		Snorkel	1000
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		6200
Z1	97,6%	6050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	100
Z7	0,8%	50

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-jan

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel zover mogelijk water pakken	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	100
	300 bc	Z1		Snorkel	300
	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a)	Z1	r. 5"	individuele oefening voor techniek	400
	600 bc a	Z1		Snorkel	600
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	snelle catchfase	100
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"	snelle catchfase	100
	9 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		900
Uit	100 bc b fartlek- 100 hs/a keus- 100 bc b	Z1	r. 5"		250
		Z6			50

Totaal		3500
Z1	98,6%	3450
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	50
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-jan

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 ander slag- 100 bc a- 50 a ander slag- 100 bc b- 50 b ander slag)	Z1			900
K1	100 fartlek- 100 bc Z1- 100 bc b fartlek- 100 bc a Z1	Z1	r. 5"		300
		Z6			100
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	Octopus	100
	1 x 50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 125 (100 bc- 25 andere slag)	Z1	r. 10"		500
	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.15-2.25	Snorkel	600
		Z6	st. 2.00	Octopus	100
	2 x 50 bc max hold	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1 x 50 bc max	Z1	st. 2.55-3.20		800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.40-4.05	Paddles	1000
	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	125	
	Z1			375	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5200
Z1	89,9%	4675
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,8%	300
Z7	4,3%	225

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-jan

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	6 x 400 (oneven = bc a- even = bc)	Z1	r. 30"		2400
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	300
	6 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20	<i>Snorkel</i>	1200
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	300
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Snorkel Paddles</i>	600
	12 x 25 bc a	Z2			300
	300 als volgt: 25 max hold- 50 Z1- 25 max hold- 75 Z1- 25 max hold- 100 Z1	Z6			75
	Z1			225	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		6100
Z1	84,0%	5125
Z2	14,8%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	75
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 28-jan

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

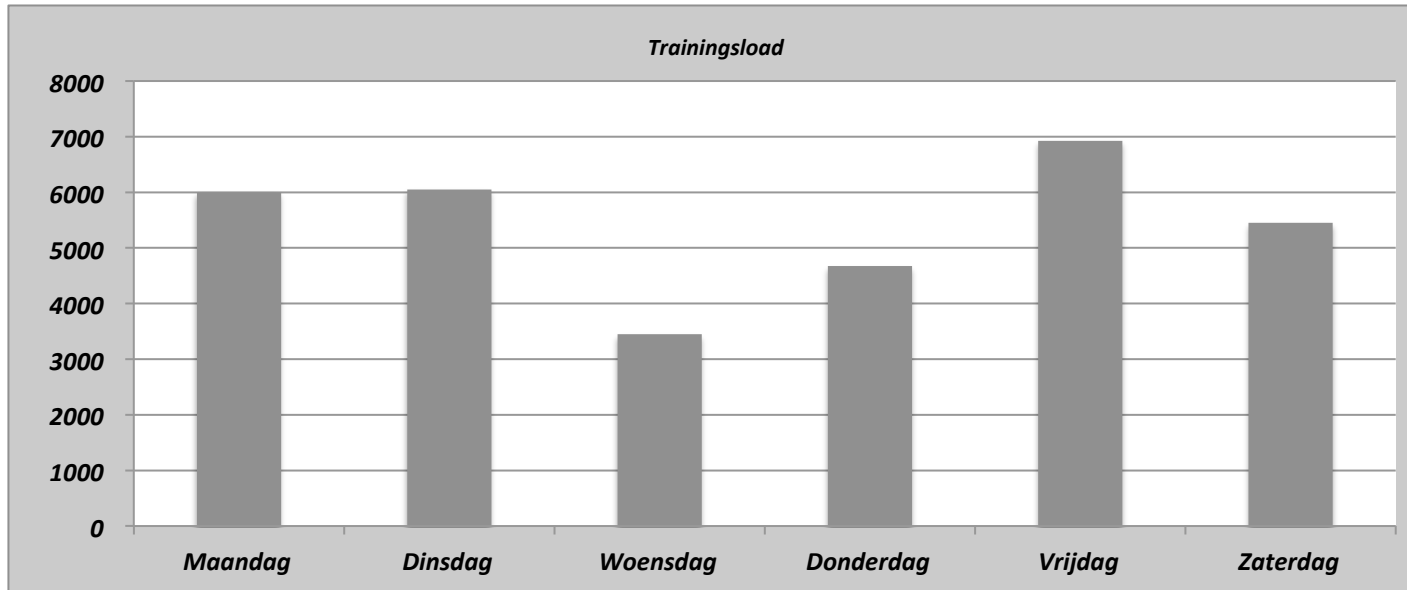


	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc of ss)- 200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		550
		Z6			50
K1	500 bc a	Z1		Paddles	500
	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"	Octopus	100
	100 hs/a keus	Z1			100
	4 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Elastiek	100
	100 hs/a keus	Z1			100
	4 x 25 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	500 bc a	Z1			500
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	Snorkel	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	Elastiek	200
Uit	200 (25 rc- 25 dolfijnen)- 100 keus	Z1			300

Totaal		4300
Z1	61,6%	2650
Z2	25,6%	1100
Z3	4,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	7,0%	300

Overzicht

week: 04



Totaal meters		30500
Z1	84,4%	25750
Z2	10,2%	3100
Z3	0,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	575
Z7	2,9%	875

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,4%	5300
Elastiek	7,5%	2300
Octopus	3,0%	900

