

Week: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-feb

Accent: Duur/herstel

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	300 bc	Z1			300
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	400 bc	Z1			400
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	500 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	500
Uit	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"		100
	600 (100 bc- 100 ws)	Z1			600
	100 bc b	Z1			100

Totaal		3300
Z1	100,0%	3300
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: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-feb

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (50 bc- 25 dolfijnen- 50 bc- 25 andere slag) 100 bc fartlek- 100 hs keus- 100 bc b fartlek	Z1 Z1 Z6	r. 5"		600 200 100
K1	3 x 400 bc a 4 x 300 bc 12 x 50 bc a	Z1 Z1 Z2	r. 30" r. 30" st. 50"-60"	Snorkel Paddles Elastiek 2 x elastiek- 1 x elastiek/pullboy	1200 1200 600
Uit	100 hs keus- 100 bc b	Z1			200

Totaal		4100
Z1	82,9%	3400
Z2	14,6%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-feb

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b)	Z1			1000
K1	2 Sets				
	50 (25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel andere arm langs het lichaam, snelle catch	100
	50 (25 bc li arm- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel andere arm langs het lichaam, snelle catch	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel snelle catchfase	200
	300 bc a	Z1		Snorkel	600
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	600
	300 bc	Z1			600
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		3400
Z1	82,4%	2800
Z2	17,6%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-feb

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (400 keus- 100 bc b fartlek)	Z1			900
		Z6			100
K1	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc Z1)	Z7	st.1.15	slagfrequentie > 60 sl/min	80
		Z1			120
	400 bc a	Z1			400
	50 bc max- 150 hs Z1	Z7			50
		Z1			150
	50 bc (max tijd + 1")- 100 hs Z1	Z6			50
		Z1			100
	50 bc (max tijd + 2")- 50 Z1	Z6			50
		Z1			50
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.20		800
	50 bc max- 150 hs Z1	Z7			50
		Z1			150
	50 bc (max tijd + 1")- 100 hs Z1	Z6			50
		Z1			100
	50 bc (max tijd + 2")- 50 Z1	Z6			50
		Z1			50
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	500
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		500
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5200
Z1	90,8%	4720
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,8%	300
Z7	3,5%	180

Week: 06
 Datum: 10-feb
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		50
	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	1000
	1000 (75 bc- 25 vl- 75 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		1000
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		50
	1000 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	1000
	4 x 50 (20 bc b max- 30 keus Z1)	Z7	r. 20"		80
		Z1			120
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	96,4%	4820
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,6%	180

Week: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 11-feb

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

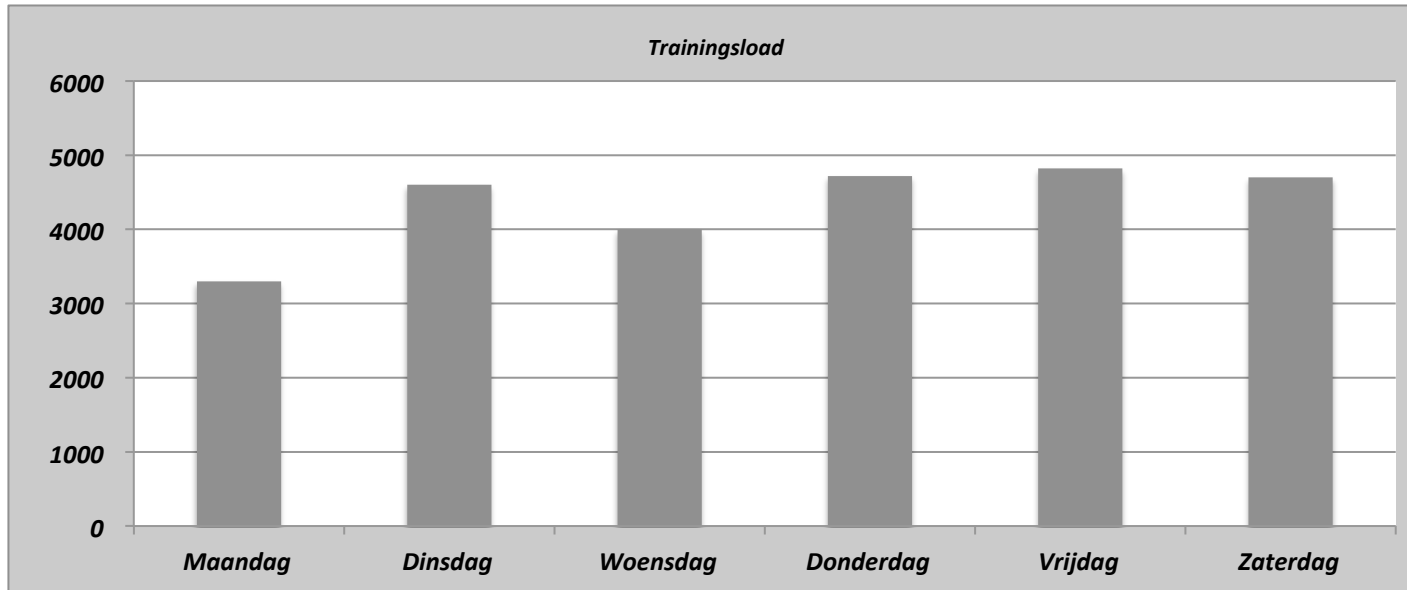


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	300 bc a	Z1		<i>Elastiek pullboy</i>	300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	200
	200 bc a	Z1		<i>Elastiek pullboy</i>	200
	2 x 50 bc a	Z4	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	100
	400 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	400
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Octopus</i>	50
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Octopus</i>	50
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Octopus</i>	50
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Octopus</i>	50
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		50
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	77,5%	3100
Z2	7,5%	300
Z3	5,0%	200
Z4	2,5%	100
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	150
Z7	3,8%	150

Overzicht

week: 06



Totaal meters		25000
Z1	88,6%	22140
Z2	6,0%	1500
Z3	0,8%	200
Z4	0,4%	100
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	550
Z7	2,0%	510

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,4%	4100
Elastiek	9,2%	2300
Octopus	0,8%	200

