

Week: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-feb

Accent: Duur/herstel

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 (75 bc- 25 dolfijnen- 75 bc- 25 rc)	Z1			800
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel zover mogelijk water pakken</i>	150
	250 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	250
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel hoge elleboog</i>	150
	350 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	350
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	150
	450 bc	Z1			450
Uit	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	150
	550 bc	Z1			550
	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3200
Z1	100,0%	3200
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: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-feb

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 100 bc fartlek- 100 keus- 100 bc b fartlek	Z1 Z6	r. 5"		700 100
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	5 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20	<i>Paddles</i>	1000
	600 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	600
	4 x 150 bc	Z1	st. 2.10-2.30	<i>Paddles</i>	600
	600 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	600
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40	<i>Paddles</i>	600
Uit	2 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7			30
		Z1			70

Totaal		5300
Z1	97,5%	5170
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,6%	30

Week: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-feb

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 75 (25 bc bijleggen achter- 50 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snelle catchfase</i>	300
	12 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	300
	400 bc a- 100 ws	Z1			500
	4 x 75 (25 waterpolo bc- 50 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snelle catchfase</i>	300
	12 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	300
	400 bc a- 100 ws	Z1			500
Uit	4 x 75 (20 bc 'spinnen'- 55 bc)	Z7	r. 10"	<i>slagfrequentie > 60 sl/min</i>	80
		Z1			220
	12 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	300
	400 bc a- 100 ws	Z1			500
	100 bc b	Z1			100

Totaal		4200
Z1	98,1%	4120
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	80

Week: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-feb

Accent: Duur/snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **WETSUIT** (deel van de training)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	800
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Wetsuit hoge elleboog plaatsen	200
	1500 bc	Z1		Wetsuit Snorkel	1500
	4 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	500 bc a	Z1		Paddles	500
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	500 bc a	Z1			500
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			500
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
				100	
Uit	100 ws- 100 bc b- 100 dolfinen	Z1			300

Totaal		5000
Z1	90,0%	4500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,0%	100
Z6	4,0%	200
Z7	2,0%	100

Week: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-feb

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2500 als volgt: (225 bc- 25 vl- 225 bc- 25 rc)	Z1			2500
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
	1500 bc a	Z1		Paddles	1500
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
	1000 bc	Z1		Snorkel	1000
	2 x 50 (25 bc b max hold- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.30		50
		Z1			50
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		6000
Z1	97,5%	5850
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	150
Z7	0,0%	0

Week: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 18-feb

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

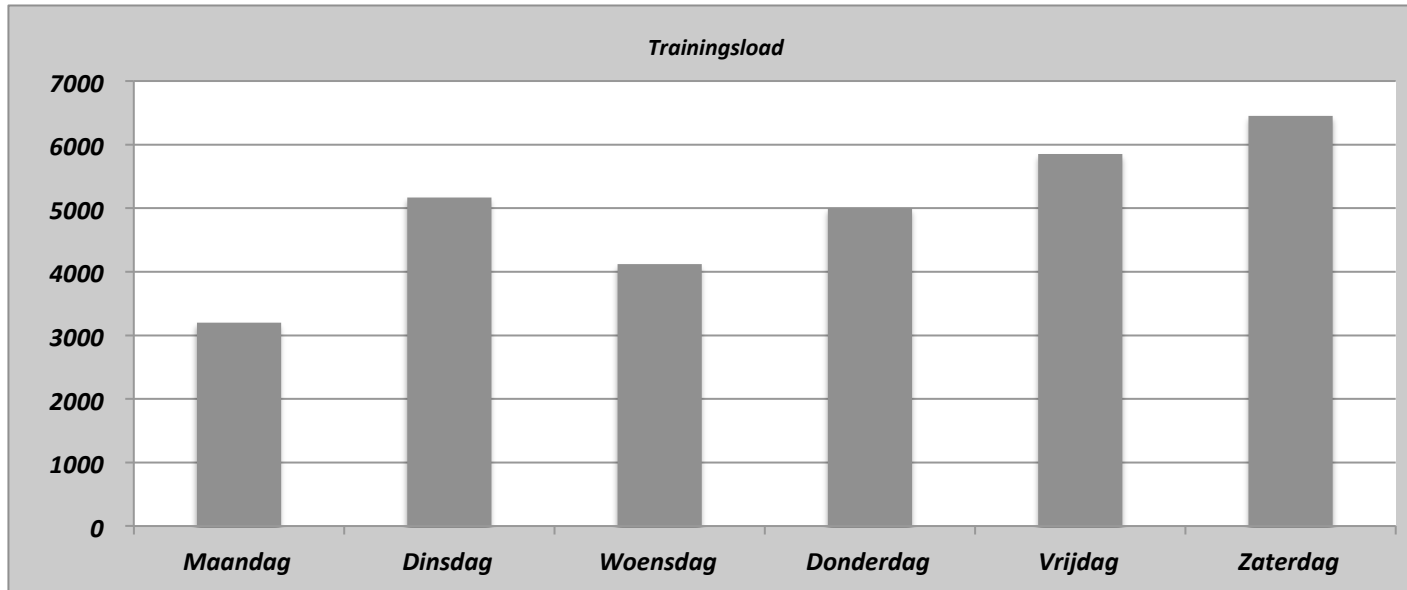


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 Sets 300 keus- 3 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		1000
		Z6			100
K1	4 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	2 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z7	st. 1.15	<i>Octopus</i>	50
		Z1			50
	300 bc a	Z1	r. 20"		300
	300 bc	Z1	r. 20"	<i>Paddles</i>	300
	300 bc a	Z1			300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 50 bc a	Z4	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	2 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z7	st. 1.15	<i>Octopus</i>	50
		Z1			50
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc	Z1			400
	4 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	2 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z7	st. 1.15	<i>Octopus</i>	50
		Z1			50
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4500
Z1	67,8%	3050
Z2	8,9%	400
Z3	13,3%	600
Z4	4,4%	200
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	3,3%	150

Overzicht

week: 07



Totaal meters		28200
Z1	91,8%	25890
Z2	1,4%	400
Z3	2,1%	600
Z4	0,7%	200
Z5	0,4%	100
Z6	2,0%	550
Z7	1,3%	360

% van totale omvang meters		
Wetsuit	8,9%	2500
Paddles	16,0%	4500
Elastiek	7,4%	2100
Octopus	0,5%	150

