

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-apr

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc- 25 ss)- 200 bc a- 4 x 25 vl	<b>Z1</b>	st. 30"		600
K1	5 x 300 bc a (oneven = Z1 / even = Z2)	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Paddles</b>	900
		<b>Z2</b>		<b>Paddles</b>	600
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	600 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	600
	3 x 300 (25 vl- 125 bc- 25 vl- 125 bc)	<b>Z1</b>	r. 20"		900
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	400 bc	<b>Z1</b>			400
	2 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	<b>Z7</b>		<b>Octopus</b>	50
		<b>Z1</b>		<b>Octopus</b>	50
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		5100
Z1	71,6%	3650
Z2	27,5%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-apr

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1200
	800 bc	Z1	r. 45"	<b>Paddles</b>	800
	400 (20 bc max hold- 80 Z1)	Z6	r. 30"		80
		Z1			320
	800 bc	Z1	r. 45"	<b>Snorkel</b>	800
	1200 bc a	Z1			1200
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5400
Z1	98,5%	5320
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	80
Z7	0,0%	0

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-apr

Accent: Duur/techniek


Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	<b>Z1</b>			400
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> lichaamsspanning	150
	200 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	200
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	lichaamsspanning	150
K1	6 x 250 (25 bijleggen achter- 12,5 waterpolo bc- 200 bc- 12,5 bc max hold)	<b>Z1</b>	r. 15"		1425
		<b>Z6</b>			75
	4 x 50 (25 bc Z2- 25 bc Z1)	<b>Z2</b>		<b>Sprintkoord (resistance) continue stuwing</b>	100
		<b>Z1</b>			100
	200 keus	<b>Z1</b>			200
	4 x 50 (25 bc Z2- 25 bc Z1)	<b>Z2</b>		<b>Sprintkoord (resistance) continue stuwing</b>	100
	<b>Z1</b>			100	
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3200
Z1	91,4%	2925
Z2	6,3%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	75
Z7	0,0%	0

Week: 14	Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 06-apr	Accent: Kracht/snelheid (Rabat atleten specifiek)			
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: <b>WETSUIT</b> (deel van de training)			
				
Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz 400 bc- 300 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit hoge elleboog plaatsen</b>	700
K1 200 bc (25 max- 175 Z1)- 300 bc (25 max- 275 Z1)- 400 bc (25 max- 375 Z1) 200 (50 max hold-175 Z1)-300 (50 max hold-250 Z1)-400 (50 max hold-350 Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	75
	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	825
	<b>Z6</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	150
	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	750
K2 12 x 100 bc a (3 x Z2- 1 x Z4) 600 bc 12 x 50 bc a (3 x Z2- 1 x Z4)	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	900
	<b>Z4</b>		<b>Paddles</b>	300
	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	600
	<b>Z2</b>	st. 45"-50"		450
Uit 200 keus  <b>Atleten Rabat</b>	<b>Z4</b>			150
	<b>Z1</b>			200
Inz 600 keus- 4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)- 400 keus 2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)- 200 keus	<b>Z1</b>			1200
	<b>Z6</b>	st. 1.15		50
	<b>Z1</b>			250
K1 100 bc max hold 200 bc 300 bc 400 bc	<b>Z5</b>	st. 1.20	<i>Met start vanaf de kant</i>	100
	<b>Z4</b>	r. 20"		200
	<b>Z3</b>	r. 25"		300
	<b>Z3</b>			400
Uit 800 keus	<b>Z1</b>		<b>Totaal Rabat 3300</b>	800

<b>Totaal</b>	<b>5100</b>
---------------	-------------

Z1	60,3%	3075
Z2	26,5%	1350
Z3	0,0%	0
Z4	8,8%	450
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	150
Z7	1,5%	75

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-apr

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (50 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
K1	2000 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b> evt koppositie afwisselen met 3-tal	2000
	50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.00		25
		Z1			25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7			25
		Z1			25
	5 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20		1000
	50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.00		25
		Z1			25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7			25
		Z1			25
	1500 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	1500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5600
Z1	98,2%	5500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,9%	50

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 08-apr

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

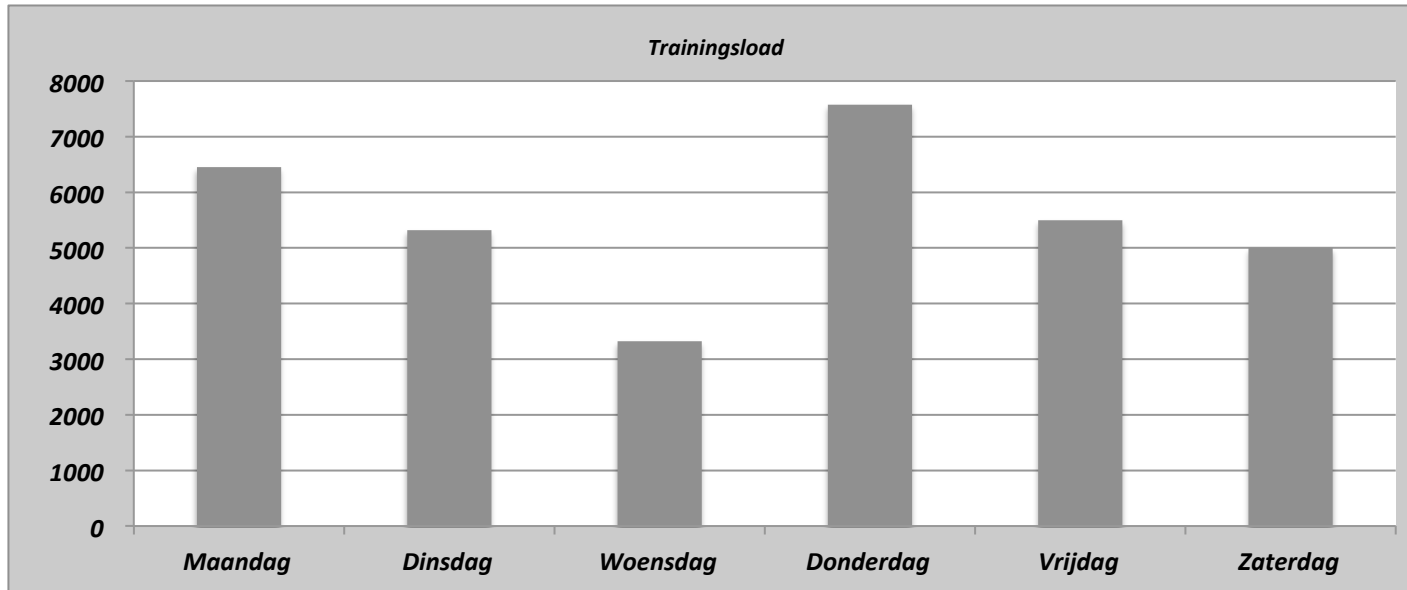


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	300 bc	<b>Z2</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	300
	4 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 30"	<b>Paddles</b>	100
	12 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	1200
	4 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.15	<b>Octopus</b>	100
		<b>Z1</b>		<b>Octopus</b>	100
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	300 bc	<b>Z2</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	300
	4 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 30"	<b>Paddles</b>	100
	8 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	800
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		4700
Z1	80,9%	3800
Z2	12,8%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	200
Z7	2,1%	100

# Overzicht

week: 14



Totaal meters		29100
Z1	83,4%	24270
Z2	12,2%	3550
Z3	0,0%	0
Z4	1,5%	450
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	555
Z7	0,9%	273

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	8,6%	2500
Paddles	17,5%	5100
Elastiek	2,7%	800
Octopus	1,0%	300

