

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-mei

Accent: Loszwemmen

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 200 a keus- 100 b keus	Z1			500
K1	4 x 200 (25 bc bijleggen achter- 75 bc- 25 bc li arm- 25 bc re arm- 50 bc)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> 1 arm zwemmen = andere arm langs het lichaam	800
	100 ws- 200 bc a- 100 ws- 400 bc a- 100 ws- 200 bc a- 100 ws	Z1	r. 10"		1200
	6 x 100 (75 bc- 25 bc achterwaarts)	Z1	r. 10"		600
Uit	200 bc b	Z1			200

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: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-mei

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
K1	2 (3 x 200 bc Z1- 2 x 200 bc Z2)	<b>Z1</b> <b>Z2</b>	st. 2.55-3.15	<b>Paddles</b> <b>Paddles</b>	1200 800
	2 (4 x 50 bc a Z2- 4 x 25 bc a Z3)	<b>Z2</b> <b>Z3</b>	st. 50"-60" st. 30"	<b>Elastiek</b> <b>Elastiek</b>	400 200
	3 (4 x 100 bc a Z1- 1 x 100 bc a Z2)	<b>Z1</b> <b>Z2</b>	st. 1.30-1.40		1200 300
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			200

Totaal		5300
Z1	67,9%	3600
Z2	28,3%	1500
Z3	3,8%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-mei

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 bc a- 100 bc b	<b>Z1</b>			300
	100 (25 dolfijnen- 25 rc)- 200 bc- 100 (25 dolfijnen- 25 rc)	<b>Z1</b>			400
K1	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Paddles Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen	400
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b> toepassen hoge elleboog	400
	4 x 100 (25 bc re arm- 25 bc- 25 bc li arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b> snelle catch, andere arm langs het lichaam	400
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	400
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b> snelle catch, continue stuwing	200
	4 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		400
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek Snorkel</b> snelle catch, continue stuwing	200
	4 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	400
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	<b>Z1</b>		met start vanaf de kant	200

Totaal		3700
Z1	89,2%	3300
Z2	10,8%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-mei

Accent: Duur/kracht

Dag: Donderdag

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

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1500 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	1500
K1	16 x 50 bc a (3 x Z1- 1 x max hold)	<b>Z1</b>	st. 45"-50"	<b>Wetsuit</b>	600
		<b>Z6</b>		<b>Wetsuit</b>	200
	12 x 50 bc a (2 x Z1- 1 x max hold)	<b>Z1</b>	st. 50"-55"		400
		<b>Z6</b>			200
	8 x 50 bc a (1 x Z1- 1 x max hold)	<b>Z1</b>	st. 55"-60"		200
		<b>Z6</b>			200
	600 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	600
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	400
	1 x 100 bc max hold	<b>Z5</b>	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	100
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	400
	1 x 100 bc max hold	<b>Z5</b>	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	100
	2 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.45	<b>Paddles Octopus</b>	200
	1 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 60"	<b>Paddles Octopus</b>	50
	2 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.45	<b>Paddles Octopus</b>	200
1 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>		<b>Paddles Octopus</b>	50	
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		5600
Z1	83,9%	4700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	3,6%	200
Z6	12,5%	700
Z7	0,0%	0

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-mei

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 x 500 SPIKS	Z1			1000
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc	Z1		<b>Paddles</b>	1000
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			6200
Z1	100,0%		6200
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: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 06-mei

Accent: Snelheid/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

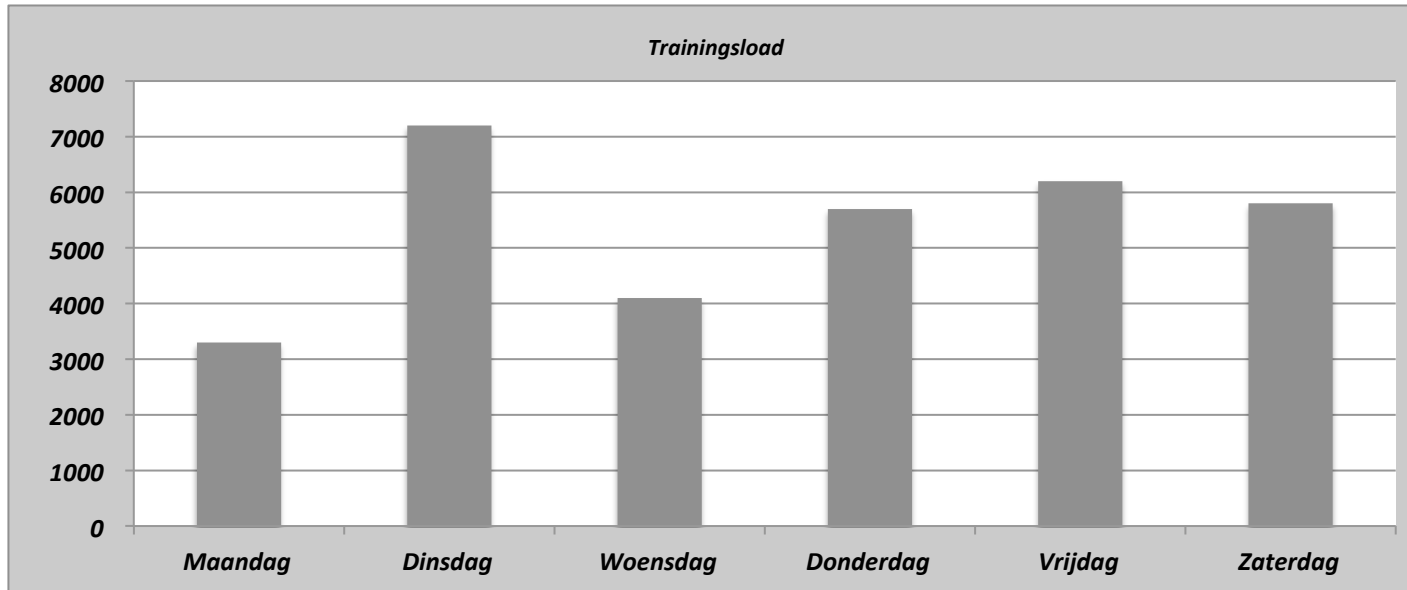


	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 100 bc fartlek- 400 keus- 100 bc b fartlek	<b>Z1</b>	r. 5"		900
		<b>Z6</b>			100
K1	4 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st.1.00/2.00	<i>1ste 1.00- 2de 1.30- 3de 2.00 met start van de kant</i>	200
	4 x 150 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.15-2.30	<b>Snorkel</b>	600
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		400
	4 x 50 bc b	<b>Z2</b>	st. 1.10		200
	100 bc max	<b>Z5</b>	st. 1.20	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	200 bc Z4	<b>Z4</b>			200
	4 x 250 bc a	<b>Z1</b>	st. 3.45-4.05	<b>Snorkel</b>	1000
	4 x 150 bc	<b>Z1</b>	st. 2.15-2.30	<b>Paddles</b>	600
	4 x 50 bc b	<b>Z2</b>	st. 1.10		200
Uit	200 hs keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4700
Z1	78,7%	3700
Z2	8,5%	400
Z3	0,0%	0
Z4	4,3%	200
Z5	2,1%	100
Z6	6,4%	300
Z7	0,0%	0

# Overzicht

week: 18



Totaal meters		28800
Z1	86,1%	24800
Z2	8,0%	2300
Z3	0,7%	200
Z4	0,7%	200
Z5	1,0%	300
Z6	3,5%	1000
Z7	0,0%	0

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	8,0%	2300
Paddles	22,6%	6500
Elastiek	3,5%	1000
Octopus	1,7%	500

