

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-mei

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 150 (100 bc- 50 andere slag)	Z1	r. 5"		600
	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc a- 25 hondjes lang- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen, slag afmaken</i>	400
K1	3 Sets				
	9 x 50 bc a (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3)	Z1	st. 50"-60"	Elastiek	450
		Z2		Elastiek	450
		Z3		Elastiek	450
	5 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.35	Snorkel	1500
	500 bc	Z1		Paddles	1500
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		5500
Z1	56,4%	3100
Z2	35,5%	1950
Z3	8,2%	450
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-mei

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6 x 50 (25 sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		800
K1	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	500
	1000 bc a	Z1	r. 45"	Snorkel	1000
	1500 bc	Z1	r. 60"		1500
	4 x 25 bc max	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	1000 bc a 500 bc	Z1 Z1	r. 45"	Snorkel Paddles	1000 500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5500
Z1	98,2%	5400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,8%	100

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-mei

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 4 x 50 (25 bc achterwaarts- 25 bc)- 100 ws- 100 bc	Z1	r. 5"	4 x 50 = Snorkel	600
K1	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Snorkel Elastiek snelle catchfase	200
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	400
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel snelle catchfase	200
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	3 x 200 bc- 1 x 100 ws	Z1	st. 3.00-3.20		700
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
	Z7			50	
	3 x 200 bc- 1 x 100 ws	Z1	st. 3.00-3.20		700
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3600
Z1	91,7%	3300
Z2	5,6%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,8%	100

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-mei

Accent: Duur/kracht

Dag: Donderdag

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

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		Wetsuit	800
K1	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"	Wetsuit telkens met start vanaf de kant	100
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"	Wetsuit telkens met start vanaf de kant	50
	6 x 150 bc (100 Z1- 50 Z2)	Z1	r. 20"	Wetsuit Paddles	600
		Z2		Wetsuit Paddles	300
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"	Wetsuit telkens met start vanaf de kant	100
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"	Wetsuit telkens met start vanaf de kant	50
	1000 bc a	Z1			1000
	50 max hold- 250 Z1- 50 max hold- 350 Z1- 50 max hold- 450 Z1	Z6	r. 20"		150
	Z1			1050	
50 max hold- 250 Z1- 50 max hold- 350 Z1- 50 max hold- 450 Z1	Z6	r. 20"	Paddles	150	
	Z1			1050	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5500
Z1	83,6%	4600
Z2	5,5%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	9,1%	500
Z7	1,8%	100

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-mei

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
500 SPIKS	Z1	r. 30"		500
1250 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1250
2500 (225 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		2500
1250 bc a	Z1	r. 60"	<i>evt. Snorkel</i>	1250
500 SPIKS	Z1			500

Totaal			6000
Z1	100,0%		6000
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: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 13-mei

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

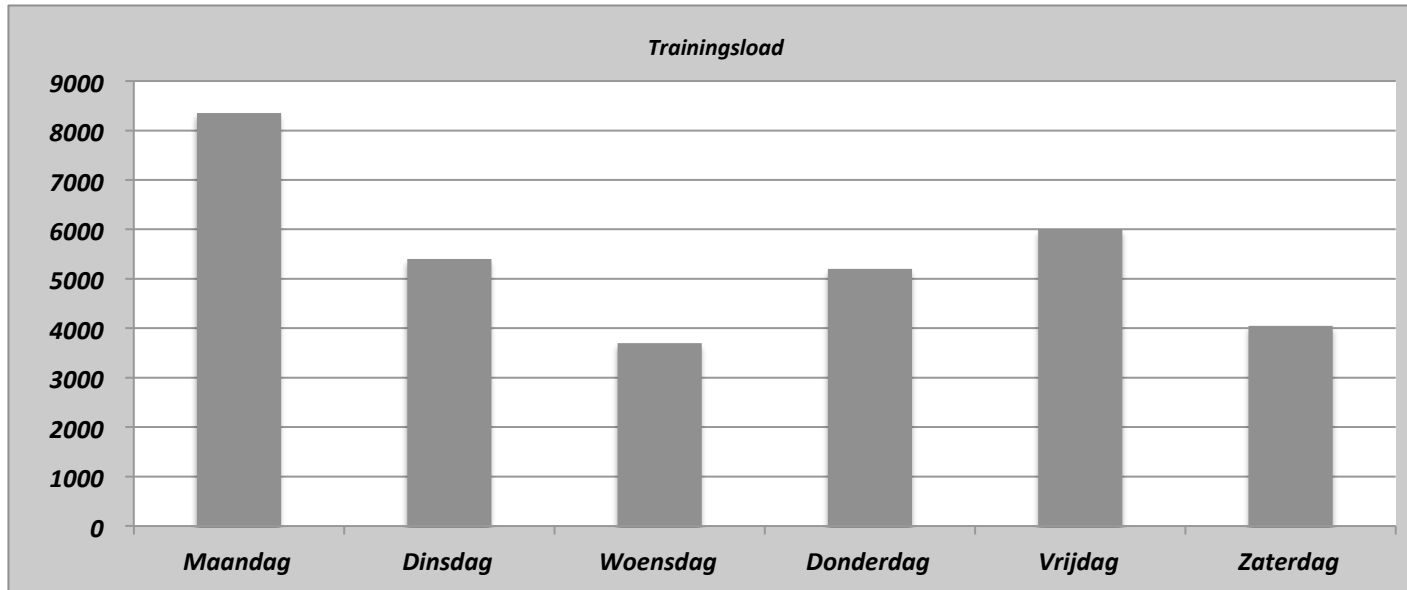


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 200 (25 sculloefening- 25 bc a)- 100 bc b	Z1			600
K1	2 x 25 max hold	Z6	st. 30"	<i>eerste met start vanaf de kant</i>	50
	50 hs keus	Z1			50
	2 x 25 max	Z7	st. 30"	<i>eerste met start vanaf de kant</i>	50
	150 hs keus	Z1			150
	50 max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	250 hs keus	Z1			250
	50 max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles	800
	2 x (2 x 50 bc Z1- 1 x 25 bc max)	Z1	r. 10"	Octopus	200
		Z7		Octopus	50
	400 bc a	Z1			400
	2 x (2 x 50 bc Z1- 1 x 25 bc max)	Z1	r. 10"	Octopus	200
	Z7		Octopus	50	
400 bc	Z1		Paddles	400	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4350
Z1	93,1%	4050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	4,6%	200

Overzicht

week: 19



Totaal meters		30450
Z1	86,9%	26450
Z2	8,0%	2450
Z3	1,5%	450
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	600
Z7	1,6%	500

% van totale omvang meters		
Wetsuit	6,6%	2000
Paddles	18,2%	5550
Elastiek	5,1%	1550
Octopus	1,6%	500

