

Week: 20

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-mei

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws	Z1			400
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws	Z1			400
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek Paddles	200
	4 x 200 bc a	Z2	st. 2.50-3.10	Paddles	800
	1200 bc	Z1		Snorkel	1200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek Paddles	200
	4 x 200 bc a	Z2	st. 2.50-3.10	Paddles	800
Uit	200 (25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			200

Totaal		5200
Z1	46,2%	2400
Z2	46,2%	2400
Z3	7,7%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 20

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-mei

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	6 x 400 (oneven = bc- even = bc a)	Z1	r. 20"	oneven= Paddles	1200
		Z1			1200
	50 bc max hold	Z6		met start vanaf de kant	50
	1200 bc a	Z1		Snorkel	1200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 40"		50
	6 x 400 (oneven = bc- even = bc a)	Z1	r. 20"	even = Paddles	400
		Z1			800
Uit	200 keus	Z1			200

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: 20

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-mei

Accent: Duur/kracht

Dag: Donderdag

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

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1000 (75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 hondjes kort)	Z1		Wetsuit	1000
K1	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.45	Wetsuit Octopus	400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40	Wetsuit	400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.20-1.35	Wetsuit Paddles	400
K2	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		400
	4 x 100 bc a	Z2	r. 20"	Elastiek	400
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		400
	4 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.35	Paddles	400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		400
	4 x 100 (25 vl- 25 bc- 25 vl- 25 bc)	Z2	r. 20"		400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		400
	4 x 100 bc (1 x max hold- 1 x Z1)	Z5	r. 30"	Paddles	200
		Z1		Paddles	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5500
Z1	60,0%	3300
Z2	36,4%	2000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	3,6%	200
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 20

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-mei

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 andere slag)	Z1			300
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	2 (100 bc a- 50 bc b)	Z1			300
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	4 x 25 (15 bc max- 10 hs keus Z1)	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			40
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	2 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	600 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	600
	600 bc	Z1			600
	50 max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		6000
Z1	97,3%	5840
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	1,0%	60

Week: 20

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 20-mei

Accent: Kracht/snelheid

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

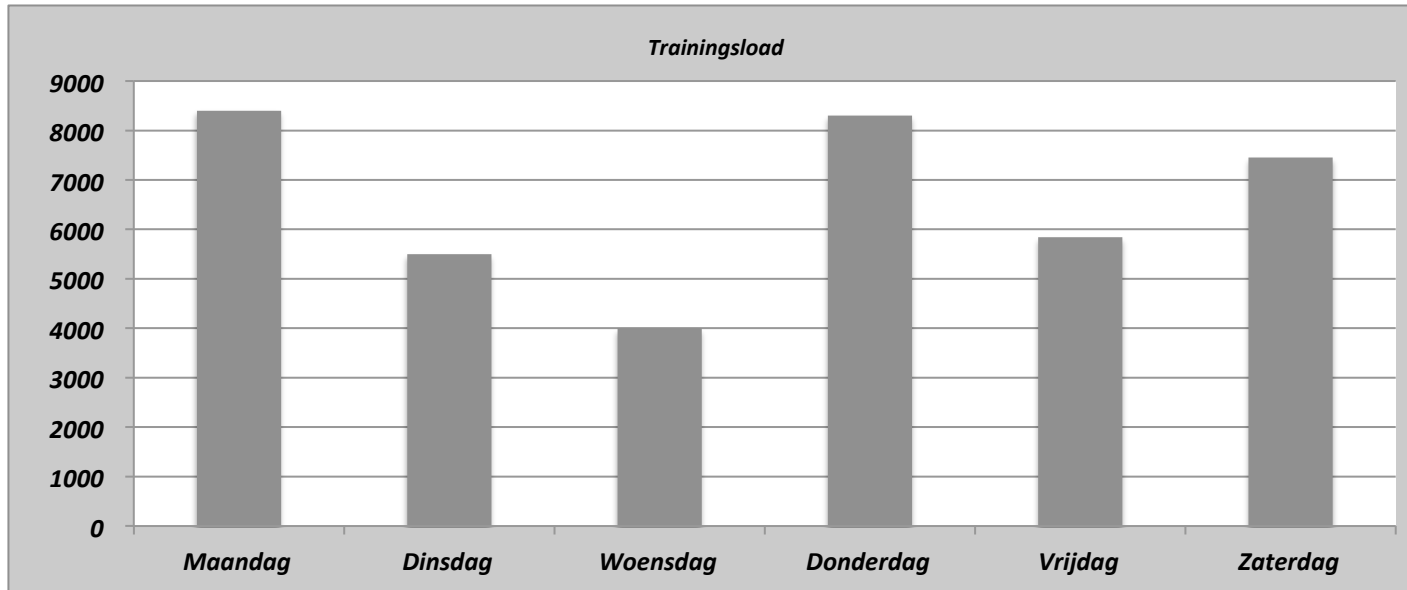


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 100 bc fartlek- 300 keus- 100 bc fartlek- 200 keus- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		1050
		Z6			150
K1	2 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Octopus</i>	100
	25 bc max	Z7	r. 20"	<i>Octopus</i>	25
	3 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Octopus</i>	150
	25 bc max	Z7	r. 20"	<i>Octopus</i>	25
	4 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Octopus</i>	200
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35	<i>Paddles</i>	400
	6 x 100 bc a	Z3	st. 1.25-1.35	<i>Paddles</i>	600
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35	<i>Paddles</i>	400
	2 x 50 bc	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	100
	25 bc max	Z7	st. 40"	<i>Elastiek</i>	25
	3 x 50 bc	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	150
	25 bc max	Z7	st. 40"	<i>Elastiek</i>	25
	4 x 50 bc	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	200
	6 x 100 (25 max hold- 75 Z4)	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z4			450
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	46,6%	2050
Z2	20,5%	900
Z3	13,6%	600
Z4	10,2%	450
Z5	0,0%	0
Z6	6,8%	300
Z7	2,3%	100

Overzicht

week: 20



Totaal meters		30300
Z1	73,6%	22290
Z2	18,8%	5700
Z3	3,3%	1000
Z4	1,5%	450
Z5	0,7%	200
Z6	1,5%	450
Z7	0,7%	210

% van totale omvang meters		
Wetsuit	7,3%	2200
Paddles	23,8%	7200
Elastiek	7,6%	2300
Octopus	3,0%	900

