

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-mei

Accent: Duur/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (75 bc- 25 dolfijnen- 50 bc- 25 rc- 25 bc- 25 vl)- 100 bc fartlek	<b>Z1</b>			500
		<b>Z6</b>			50
	2 (75 bc a- 25 scull voor- 50 bc a- 25 scull midden- 25 bc a- 25 scull trekfase)	<b>Z1</b>			450
K1	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<i>Elastiek Snorkel</i>	300
	300 bc a	<b>Z1</b>		<i>Elastiek Snorkel Pullboy</i>	300
	5 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<i>Elastiek Snorkel</i>	250
	600 bc a	<b>Z1</b>		<i>Elastiek Snorkel Pullboy</i>	600
	4 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-60"	<i>Elastiek Snorkel</i>	200
	300 bc a	<b>Z1</b>		<i>Elastiek Snorkel Pullboy</i>	300
	3 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-60"	<i>Elastiek Snorkel</i>	150
	600 bc	<b>Z1</b>		<i>Paddles</i>	600
Uit	100 bc b- 100 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3900
Z1	75,6%	2950
Z2	14,1%	550
Z3	9,0%	350
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	0,0%	0

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-mei

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	400 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles</b>	400
	400 bc a	Z1	r. 20"		400
	400 bc	Z1	r. 20"		400
	400 bc a	Z1	r. 20"	<b>Snorkel</b>	400
	2 x 50 (20 bc max hold- 30 hs keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	400 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles</b>	400
	400 bc a	Z1	r. 20"		400
	400 (heen ws- terug omgekeerde ws)	Z1			400
	2 x 50 (20 bc max hold- 30 hs keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	40
	Z1			60	
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3700
Z1	97,8%	3620
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	80
Z7	0,0%	0

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-mei

Accent: Race voorbereiding

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus- 4 x 50 (25 scullen buik/rug richting voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>			1000
K1	6 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.40		600
	8 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"-50"		400
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		400
	8 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"-50"		400
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3000
Z1	53,3%	1600
Z2	20,0%	600
Z3	0,0%	0
Z4	26,7%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-jun

Accent: Duur/techniek

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **WETSUIT**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (50 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	800
K1	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Wetsuit Paddles Snorkel hoge elleboog plaatsen</b>	150
	100 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit Paddles Snorkel toepassen hoge elleboog</b>	100
	3 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Wetsuit Paddles Snorkel hoge elleboog/slag afmaken</b>	150
	300 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit Paddles Snorkel toepassen hoge elleboog</b>	300
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Wetsuit Snorkel</b>	100
	100 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Wetsuit Snorkel</b>	100
300 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit Snorkel</b>	300	
Uit	4 x 50 (25 bc- 25 coördintieoef)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit met start vanaf de kant</b>	200

Totaal		2300
Z1	100,0%	2300
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: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-jun

Accent: Snelheid

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



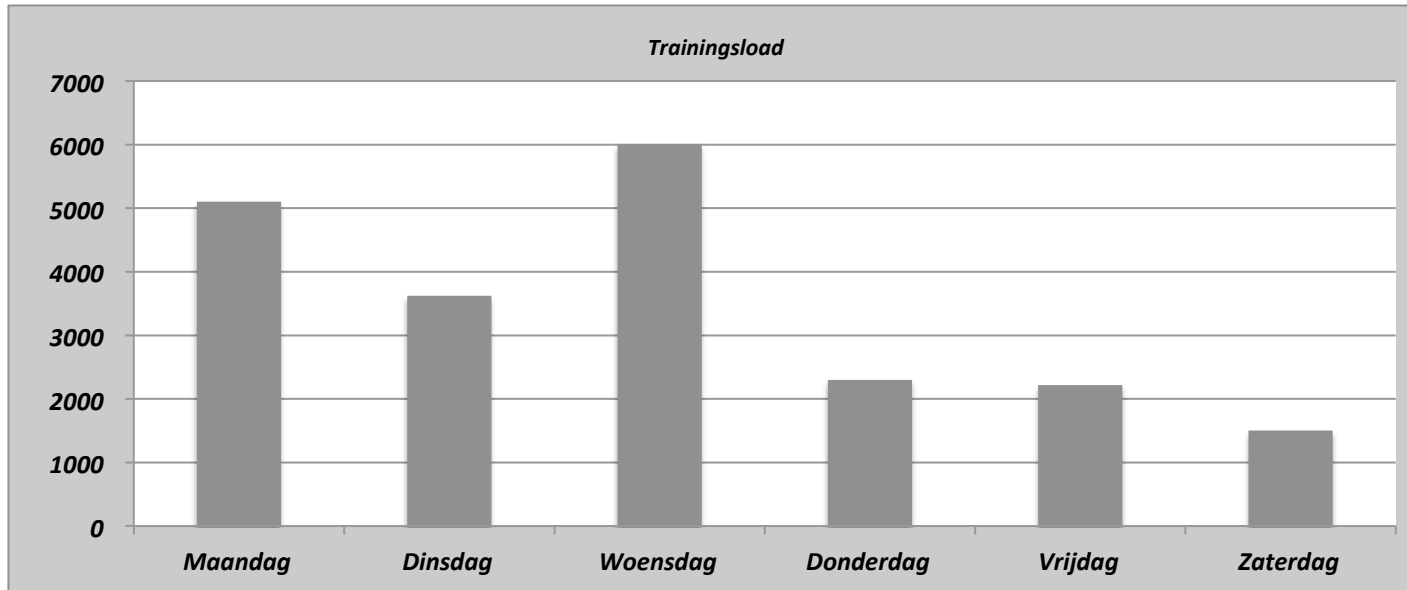
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs keus)	Z1	r. 5"		300
	200 keus	Z1			200
K1	50 (12,5 max- 37,5 Z1)	Z7	st. 1.10	<i>start vanaf de kant</i>	12,5
		Z1			37,5
	150 (25 bc max hold- 125 bc Z1)	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	25
		Z1			125
	50 (20 max- 30 Z1)	Z7	st. 1.20	<i>start vanaf de kant</i>	20
		Z1			30
	200 (25 bc max hold- 175 bc Z1)	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	25
		Z1			175
	50 (25 max- 25 Z1)	Z7	st. 1.30	<i>start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	250 (25 bc max hold- 225 bc Z1)	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	25
		Z1			225
	400 bc a	Z1		<b>Snorkel Paddles</b>	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		2350
Z1	94,4%	2217,5
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	75
Z7	2,4%	57,5



# Overzicht

week: 22



Totaal meters		16750
Z1	84,7%	14188
Z2	6,9%	1150
Z3	2,1%	350
Z4	4,8%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	205
Z7	0,3%	57,5

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	13,7%	2300
Paddles	14,9%	2500
Elastiek	12,5%	2100
Octopus	0,0%	0

