

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-jun

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	800 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	800
	600 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	600
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
Uit	100 ws- 100 bc b	Z1			200

Totaal		3500
Z1	100,0%	3500
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: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-jun

Accent: Duur of race voorbereiding

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	<b>EK Kitzbühel</b>				
	4 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	200
	2 x 100 bc a	<b>Z1</b>	r. 10"		200
	6 x 50 bc	<b>Z3</b>	st. 50"-60"		300
	3 x 100 bc a	<b>Z1</b>	r. 10"		300
	8 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 50"-60"		400
	<b>Overige atleten</b>				
	4 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 40"		100
	8 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.20	<b>Snorkel</b>	1600
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.40	<b>Paddles</b>	800
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	6 x 150 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.10-2.30	<b>Snorkel</b>	900
	6 x 75 bc	<b>Z1</b>	st. 1.05-1.15	<b>Paddles</b>	450
	50 bc max	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200
<b>Totaal EK Kitzbühel = 2400m</b>					

Totaal		5000
Z1	95,0%	4750
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	200
Z7	1,0%	50

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-jun

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc	<b>Z1</b>			200
	4 x 75 (25 scullen buik ri voeten- 50 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> lichaamsspanning, 2 handen tegelijk- 2 om en om	300
	2 x 100 ws	<b>Z1</b>			200
	4 x 75 (25 scullen rug ri voeten- 50 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	lichaamsspanning, 2 handen tegelijk- 2 om en om	300
K1	4 x 200 (25 2 x li arm/2 x re arm- 50 bc- 25 3 x li arm/3 x re arm- 100 bc)	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Snorkel Paddles</b> accent op hoge elleboog plaatsen	800
	500 bc a	<b>Z1</b>			500
	4 x 200 (25 scullen hoge elleboog- 25 hondjes kort- 150 bc)	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Snorkel</b>	800
	500 bc a	<b>Z1</b>			500
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		3700
Z1	100,0%	3700
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: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-jun

Accent: Mixed/fysiek contact

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Wetsuit buitenbad (40 meter)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (2 banen bc- 1 baan rc- 1 baan bc- 1 baan dolfinen)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b> 20 banen	800
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"	<b>Wetsuit</b>	80
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	80
	5 ronden rechtsom (5 x 120m)	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b> Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"	<b>Wetsuit</b>	160
	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	160	
	5 ronden linksom (5 x 120m)	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b> Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	<b>Z7</b>		<b>Wetsuit</b> Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	120
Uit	200 keus	<b>Z1</b>		5 banen	200

Totaal		4000
Z1	31,0%	1240
Z2	60,0%	2400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	9,0%	360

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-jun

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek snelle catchfase</b>	200
K1	4 x 100 bc a	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	400
	800 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	800
	2 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	800
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek snelle catchfase</b>	200
	4 x 100 bc a	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	400
	1000 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1000
	4 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.20	<b>Paddles</b>	800
Uit	100	<b>Z1</b>			100

Totaal		5200
Z1	76,9%	4000
Z2	23,1%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 24  
 Datum: 17-jun  
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 07.00 - 08.30  
 Accent: Mix/openwater  
 Bijzonderheden: **Openwater training atleten die niet racen!**



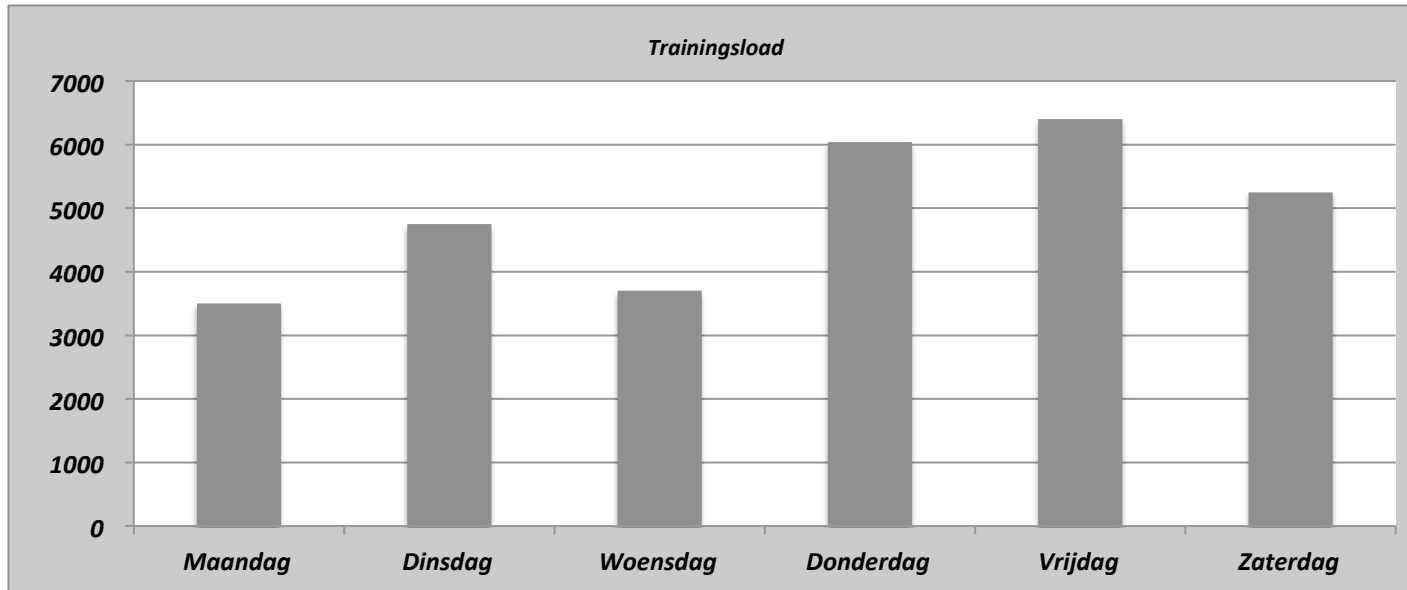
Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 1500 bc	Z1		Wetsuit	1500
~ 1000 bc	Z2		Wetsuit	1000
~ 250 bc	Z3		Wetsuit	250
~ 250 bc	Z4		Wetsuit	250
~ 100 bc	Z6		Wetsuit	100
~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

<b>Totaal</b>	<b>3200</b>
---------------	-------------

Z1	46,9%	1500
Z2	31,3%	1000
Z3	7,8%	250
Z4	7,8%	250
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	100
Z7	3,1%	100

# Overzicht

week: 24



Totaal meters		24600
Z1	76,0%	18690
Z2	18,7%	4600
Z3	1,0%	250
Z4	1,0%	250
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	300
Z7	2,1%	510

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	28,5%	7000
Paddles	19,7%	4850
Elastiek	1,6%	400
Octopus	0,0%	0

