

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-jun

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Atleten EK Düsseldorf na K1 uitzwemmen**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (75 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc- 25 bc)- 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
	200 (75 bc- 25 dolfijn- 50 bc- 25 dolfijn- 25 bc)- 4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	r. 10"	<i>ss ow = lange slagen en helemaal afmaken</i>	400
K1	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek Paddles	200
	600 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	600
	600 bc	Z1	r. 30"		600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek Paddles	200
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc	Z1			400
K2	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25- 1.35		400
	50 bc max hold	Z6	r. 30"		50
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25- 1.35	Paddles	400
	50 bc max hold	Z6	r. 30"	Paddles	50
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25- 1.35		400
Uit	200 keus	Z1			200
Totaal atleten EK Düsseldorf = 3800					

Totaal		5100
Z1	58,8%	3000
Z2	39,2%	2000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-jun

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Atleten EK Düsseldorf na K1 uitzwemmen**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog</i>	600
	400 keus- 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	600
K1	16 x 50 bc (iedere 4 x = 20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	st. 45"-55"		800
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	800
K2	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15	Snorkel	800
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	800
	800 bc	Z1			800
Uit	100 (25 bc b zij- 25 rc b)- 100 ws	Z1			200
Totaal atleten EK Düsseldorf = 3000					

Totaal		5400
Z1	100,0%	5400
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: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-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 dolfijnen)	Z1		Wetsuit 20 banen	800
K1	2 Sets				
	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	Z7	r. 15"	Wetsuit	80
		Z1		Wetsuit	80
	5 ronden rechtsom (5 x 120m)	Z2		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	Z7	r. 15"	Wetsuit	160
	Z1		Wetsuit	160	
	5 ronden linksom (5 x 120m)	Z2		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	Z7		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	120
Uit	200 keus	Z1		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: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-jun

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:

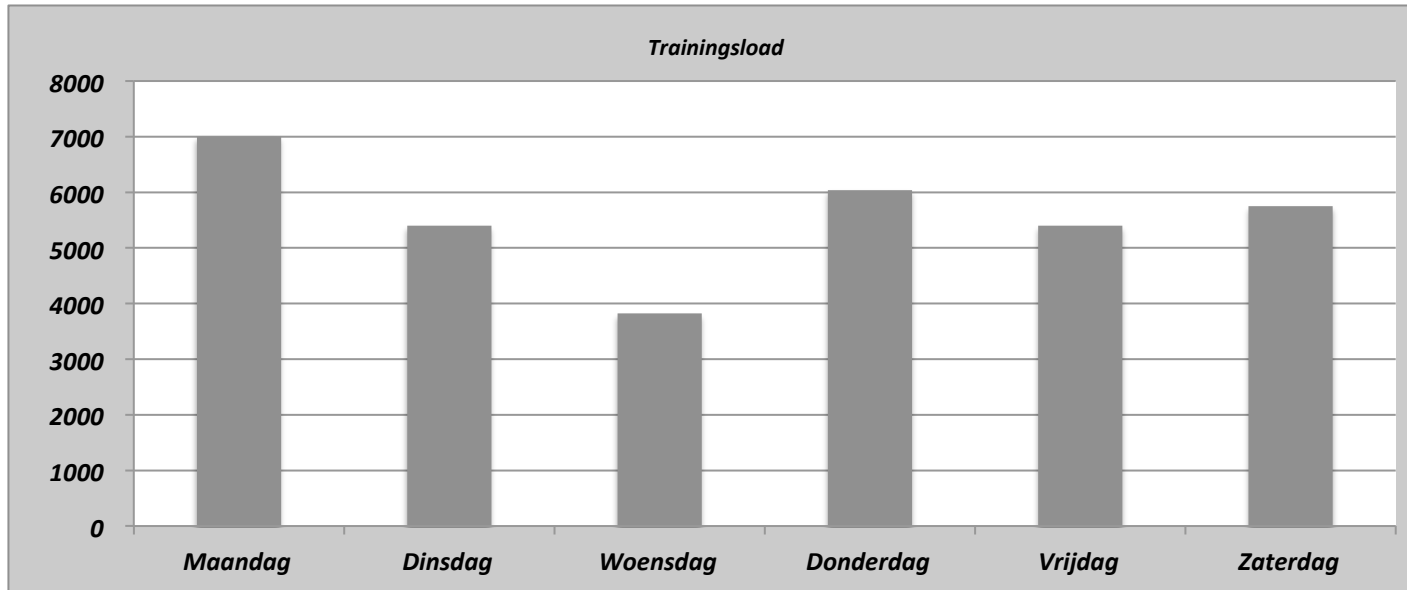


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1500 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1500
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	1200 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1200
	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	1000 bc a	Z1			1000
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5600
Z1	96,4%	5400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,6%	200

Overzicht

week: 25



Totaal meters		27400
Z1	73,9%	20260
Z2	20,8%	5700
Z3	0,9%	250
Z4	0,9%	250
Z5	0,0%	0
Z6	0,7%	200
Z7	2,7%	740

% van totale omvang meters		
Wetsuit	27,4%	7500
Paddles	23,2%	6350
Elastiek	4,0%	1100
Octopus	0,0%	0

