

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-jun

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 (75 bc- 25 rc- 25 ss)- 4 x 25 vl	<b>Z1</b>	st. 30"		600
	4 (25 scullen keus- 75 bc a)	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	400
K1	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	400 bc a	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	400
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	4 x 200 bc	<b>Z3</b>	st. 2.55-3.20		800
	400 (25 bc- 25 andere slag)	<b>Z1</b>			400
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	400 bc a	<b>Z2</b>			400
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200
Extra	Voor individuele atleten beenset!				

Totaal		4100
Z1	48,8%	2000
Z2	24,4%	1000
Z3	26,8%	1100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-jun

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	800 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	800
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	<i>Paddles</i>	800
	8 x 100 (25 scullen- 75 bc a)	Z1	r. 10"		800
	12 x 50 bc	Z1	st. 45"-50"	<i>Snorkel</i>	600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3600
Z1	100,0%	3600
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: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-jun

Accent: Wedstrijdvoorbereiding

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 4 x 50 (15 bc max hold- 35 hs keus Z1)	<b>Z1</b> <b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	740 60
K1	5 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.40		500
	4 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.30-1.40		400
	100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		100
	3 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.40		300
	100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		100
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"-50"		200
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		2600
Z1	43,8%	1140
Z2	19,2%	500
Z3	15,4%	400
Z4	19,2%	500
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	60
Z7	0,0%	0

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-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	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"	<b>Wetsuit</b>	40
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	40
	5 ronden rechtsom (5 x 120m)	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b> Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	600
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"	<b>Wetsuit</b>	80
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	80
	5 ronden linksom (5 x 120m)	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b> Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	600
Uit	200 keus	<b>Z1</b>		5 banen	200

Totaal		2440
Z1	45,9%	1120
Z2	49,2%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,9%	120

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-jun

Accent:

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Parcoursverkenning CC Holten**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	1500 m	Z1			1500

Totaal		1500
Z1	100,0%	1500
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: 26  
Datum: 01-jul  
Dag: Zaterdag

Tijdstip:  
Accent:  
Bijzonderheden: **CC Holten**

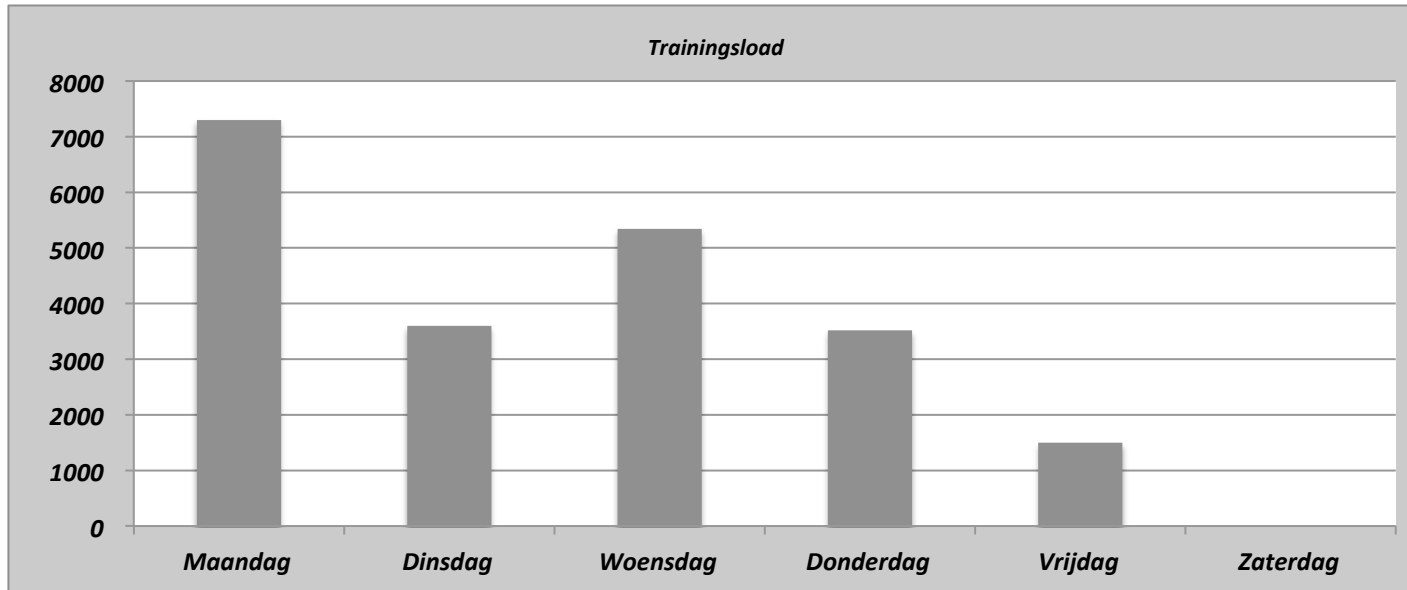


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal			0
Z1	#####		0
Z2	#####		0
Z3	#####		0
Z4	#####		0
Z5	#####		0
Z6	#####		0
Z7	#####		0

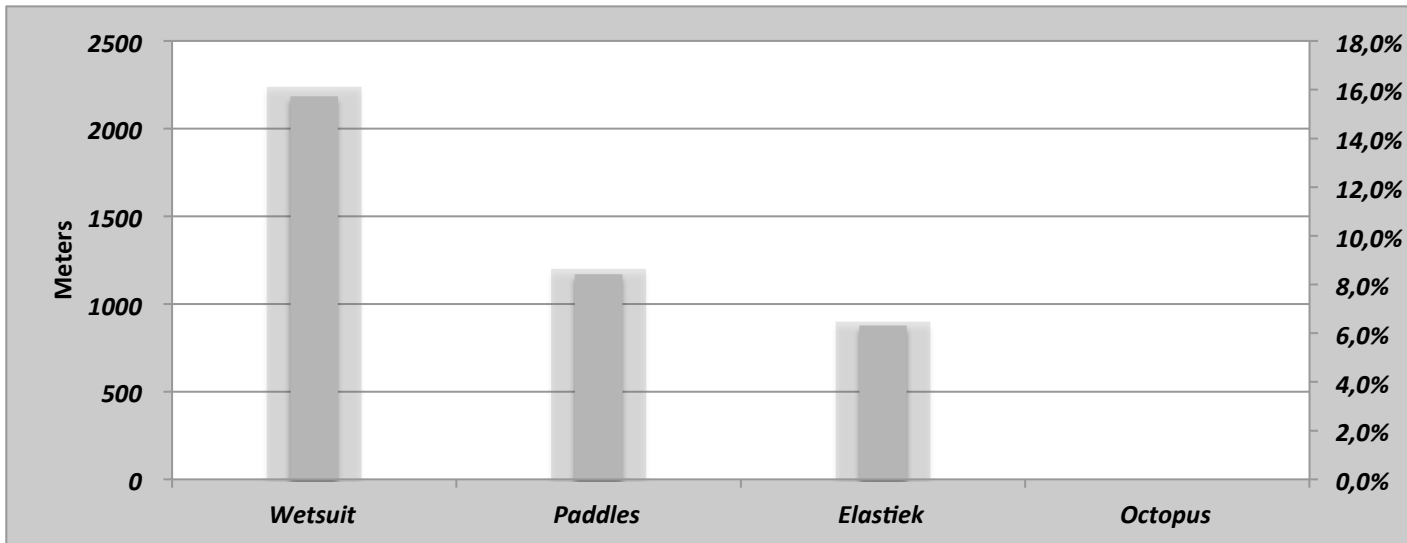
# Overzicht

week: 26



Totaal meters		14240
Z1	65,7%	9360
Z2	19,0%	2700
Z3	10,5%	1500
Z4	3,5%	500
Z5	0,0%	0
Z6	0,4%	60
Z7	0,8%	120

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	15,7%	2240
Paddles	8,4%	1200
Elastiek	6,3%	900
Octopus	0,0%	0



## **Benensets voor individuele atleten**

### Maandag

4 (10" bc b verticaal armen gekruist om de borst- 10" bc b verticaal armen in stroomlijnpositie- 25 bc b Z2) rust 15"

100 hs keus

4 (10" bc b verticaal armen gekruist om de borst- 10" bc b verticaal armen in stroomlijnpositie- 25 bc b Z2) rust 15"

### Woensdag

2 (4 x 50 bc b opbouwend in tempo) start 1.10

### Vrijdag

4 x 25 (15 bc b max- 10 bc b Z1) st. 40"

200 (25 bc b zij- 25 rc b)

4 x 25 (15 bc b max zonder afzet van de kant- 10 bc b Z1) st. 40"