

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-jul

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Atleten die Holten hebben gedaan evt aanpassen.**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)- 300 (50 bc a- 25 bc b)- 100 ws	<b>Z1</b>			900
K1	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	300
	2 x 50 bc a	<b>Z4</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	100
	400 bc	<b>Z2</b>	r. 30"		400
	200 bc	<b>Z3</b>	r. 30"		200
	800 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles Snorkel</b>	800
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	300
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc	<b>Z2</b>	r. 30"		400
	200 bc	<b>Z3</b>	r. 60"		200
	800 bc a	<b>Z1</b>		<b>Paddles Snorkel</b>	800
Uit	200 keus	<b>Z7</b>	st. 40"		100
Extra	Voor individuele atleten beenset!	<b>Z1</b>			200

Totaal		4800
Z1	56,3%	2700
Z2	29,2%	1400
Z3	8,3%	400
Z4	2,1%	100
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	100
Z7	2,1%	100

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-jul

Accent: Duur


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 100 bc fartlek- 100 bc a- 100 bc fartlek	<b>Z1</b>			700
		<b>Z6</b>			100
K1	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>Snorkel</i>	800
	2 x 400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		800
	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>Snorkel</i>	800
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.20		800
	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>Snorkel</i>	800
	8 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.35	<i>Paddles</i>	800
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		5700
Z1	98,2%	5600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	100
Z7	0,0%	0

Week: 27		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 05-jul		Accent: Duur/techniek			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 100 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 50 bc)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel Paddles</b> hoge elleboog plaatsen	400
	200 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	200
	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 50 bc)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen na een snelle catch	200
	600 bc a	Z1			600
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	hoge elleboog plaatsen na een snelle catch	200
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"	snelle catch	200
600 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	600	
Uit	200 keus	Z1			200
Extra	Voor individuele atleten beenset!				

<b>Totaal</b>		<b>3600</b>
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: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-jul

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		<b>Wetsuit</b> 20 banen	800
K1	400 (10 banen) als volgt: (20 bc max hold- 80 Z1)	Z6		<b>Wetsuit</b>	80
		Z1		<b>Wetsuit</b>	320
	3 ronden linksom (360m) - 1 x diagonaal (40m) - 2,5 ronden rechtsom (300m)	Z1		<b>Wetsuit</b>	700
	4 x 200 bc (5 banen) opbouwend	Z1	r. 20"	<b>Wetsuit Paddles</b>	200
		Z2		<b>Wetsuit Paddles</b>	200
		Z3		<b>Wetsuit Paddles</b>	200
		Z4		<b>Wetsuit Paddles</b>	200
	3 ronden rechtsom (360m) - 1 x diagonaal (40m) - 2,5 ronden linksom (300m)	Z1		<b>Wetsuit</b>	700
	400 (10 banen) als volgt: (20 bc max hold- 80 Z1)	Z6		<b>Wetsuit</b>	80
		Z1		<b>Wetsuit</b>	320
	4 x 200 bc (5 banen) opbouwend	Z1	r. 20"	<b>Wetsuit</b>	200
		Z2		<b>Wetsuit</b>	200
		Z3		<b>Wetsuit</b>	200
		Z4		<b>Wetsuit</b>	200
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4800
Z1	71,7%	3440
Z2	8,3%	400
Z3	8,3%	400
Z4	8,3%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	160
Z7	0,0%	0

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-jul

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs keus- 4 x 25 bc a- 200 bc a- 4 x 25 bc a- 100 hs keus	<b>Z1</b>			300
	4 x 25 bc a	<b>Z1</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
	4 x 25 bc a	<b>Z1</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	100 hs keus	<b>Z1</b>			100
	4 x 25 bc a	<b>Z1</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
K1	1500 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	1500
	500 bc a	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	500
	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"		500
	500 bc a	<b>Z2</b>	r. 30"		500
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	500 bc	<b>Z1</b>			500
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100
Extra	<i>Voor individuele atleten beenset!</i>				

Totaal		5600
Z1	80,4%	4500
Z2	17,9%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,8%	100

Week: 27

Tijdstip: 10.45 - 11.45

Datum: 08-jul

Accent: Mix/openwater

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

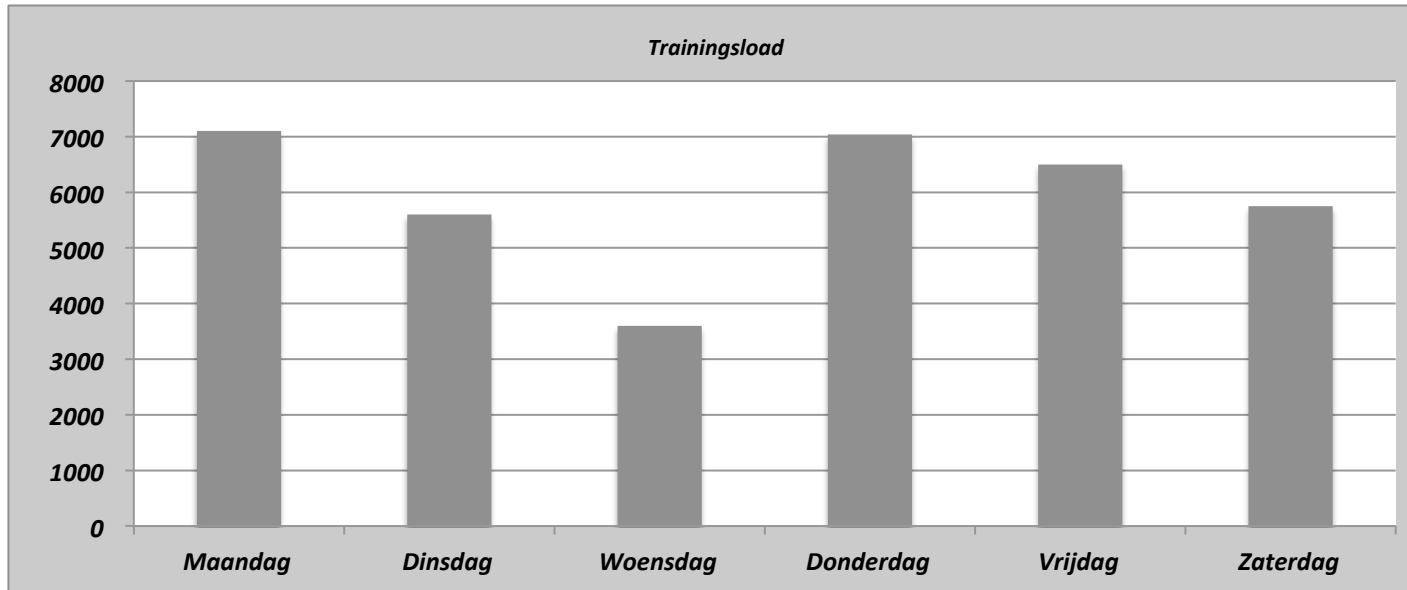


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	~ 2000 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	2000
	~ 1000 bc	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b>	1000
	~ 250 bc	<b>Z3</b>		<b>Wetsuit</b>	250
	~ 250 bc	<b>Z4</b>		<b>Wetsuit</b>	250
	~ 100 bc	<b>Z6</b>		<b>Wetsuit</b>	100
	~ 100 bc	<b>Z7</b>		<b>Wetsuit</b>	100

<b>Totaal</b>		<b>3700</b>
Z1	54,1%	2000
Z2	27,0%	1000
Z3	6,8%	250
Z4	6,8%	250
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	2,7%	100

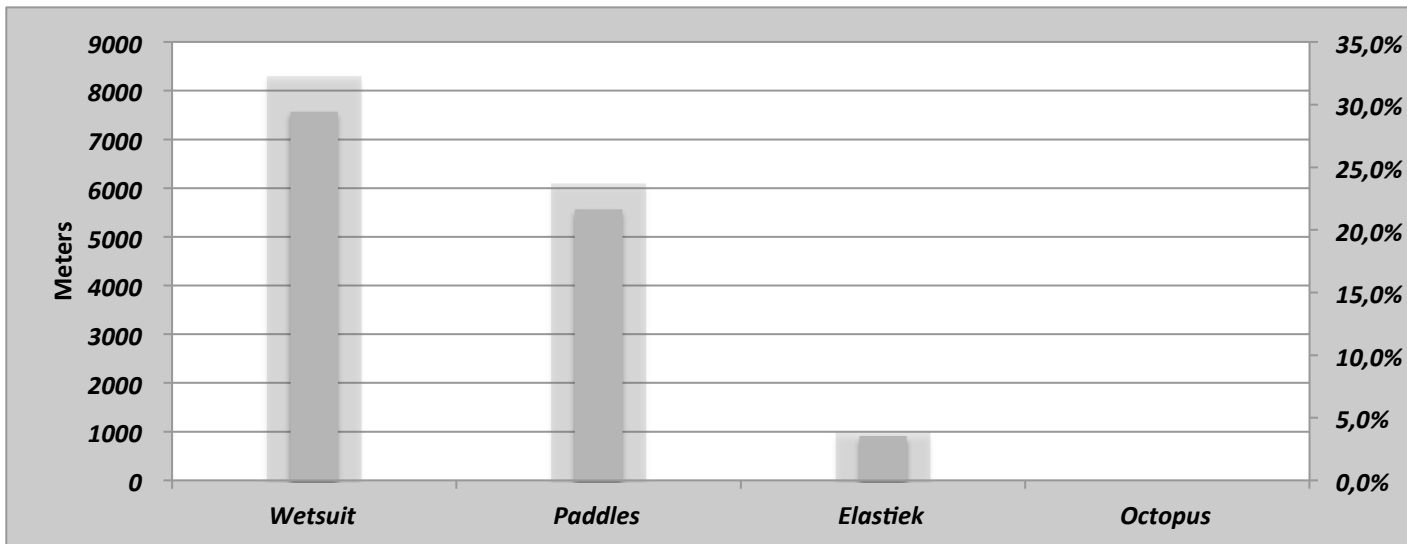
# Overzicht

week: 27



Totaal meters		28200
Z1	77,4%	21840
Z2	13,5%	3800
Z3	3,7%	1050
Z4	2,7%	750
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	460
Z7	1,1%	300

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	29,4%	8300
Paddles	21,6%	6100
Elastiek	3,5%	1000
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"