

Week: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-jul

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 hs- 25 b zonder plank- 25 dolfijnen)	Z1			500
K1	3 x 100 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 50 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Snelle catchfase gevolgd door hoge elleboog	300
	10 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek 4 x elastiek- 2 x elastiek/pullboy- 4 x elastiek	500
	4 x 75 (25 bc bijleggen achter- 50 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Snelle catchfase gevolgd door hoge elleboog	300
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek 2 x elastiek- 2 x elastiek/pullboy- 2 x elastiek	300
	400 bc	Z2			400
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		400
	400 bc	Z2		Paddles	400
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		400
	100 (50 max hold- 50 Z1)	Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant	50
		Z1			50
	100 (37,5 max hold- 62,5 Z1)	Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant, zonder afzet na het eerste kp	37,5
		Z1			62,5
	100 (25 max- 75 Z1)	Z7	st. 2.30	met start vanaf de kant	25
	Z1			75	
100 (15 max- 85 Z1)	Z7		met start vanaf de kant	15	
	Z1			85	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4100
Z1	57,9%	2372,5
Z2	31,7%	1300
Z3	7,3%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	87,5
Z7	1,0%	40

Week: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-jul

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS- 100 bc fartlek- 4 x 50 (25 'eigen' oefening, 25 bc)	Z1	r. 5"		1250
		Z6			50
K1	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles	800
	4 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.30		600
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	400
	4 x 50 bc	Z1		<i>telkens met start van de kant</i>	200
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3600
Z1	98,6%	3550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	50
Z7	0,0%	0

Week: 28
 Datum: 12-jul
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Wedstrijdvoorbereiding
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs keus- 100 bc fartlek- 300 a keus- 4 x 50 (25 'eigen' oef- 25 bc)	Z1	r. 5"		1300
	200 hs keus- 100 bc fartlek- 100 bc b	Z6	r. 5"		100
K1	3 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		300
	3 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40		300
	200 bc	Z1			200
	8 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"		400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		2800
Z1	60,7%	1700
Z2	10,7%	300
Z3	10,7%	300
Z4	14,3%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-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 dolfinen)	Z1		Wetsuit 20 banen	800
K1	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	Z7	r. 15"	Wetsuit	40
		Z1		Wetsuit	40
	5 rondes rechtsom (5 x 120m)	Z2		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	600
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	Z7	r. 15"	Wetsuit	80
		Z1		Wetsuit	80
	5 rondes linksom (5 x 120m)	Z2		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	600
Uit	200 keus	Z1		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: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-jul

Accent: Loszwemmen

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Parcoursverkenning**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	~1500m	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: 28
Datum: 15-jul
Dag: Zaterdag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: **Geen training ivm WTS Hamburg/NK Rotterdam**

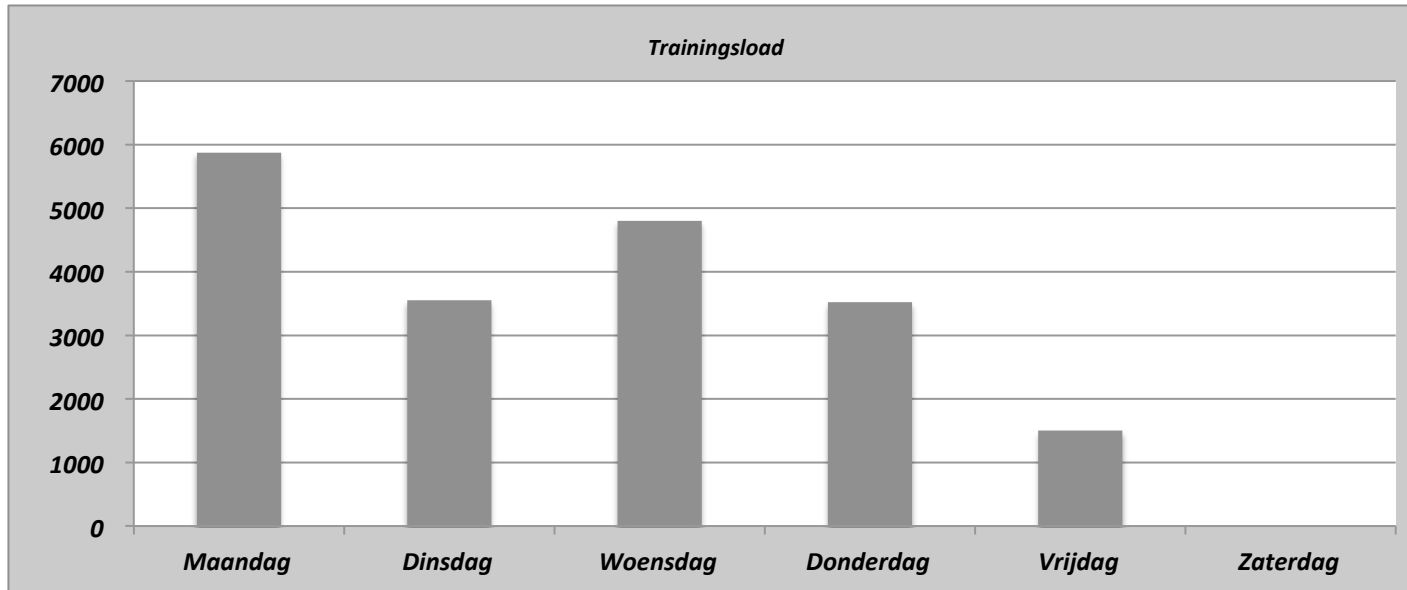


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Overzicht

week: 28



Totaal meters		14440
Z1	70,9%	10243
Z2	19,4%	2800
Z3	4,2%	600
Z4	2,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	237,5
Z7	1,1%	160

% van totale omvang meters		
Wetsuit	15,5%	2240
Paddles	11,1%	1600
Elastiek	6,2%	900
Octopus	0,0%	0

