

Week: 30

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 24-jul

Accent: Mixed/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs keus- 4 x 25 vl- 200 a keus- 4 x 25 vl	Z1	st. 30"		800
K1	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60'	Elastiek continue stuwing	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60'	Elastiek continue stuwing	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60'	Elastiek continue stuwing	200
	8 x 100 bc a	Z2	st. 1.30-1.35	continue stuwing vasthouden	800
	6 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles	1200
	8 x 25 bc	Z2	r. 15"	Octopus continue stuwing	200
	200 bc	Z1			200
	8 x 25 bc	Z2	r. 15"	Octopus continue stuwing	200
	400 bc	Z1			400
Uit	100 keus	Z1			100
Extra	Voor individuele atleten beenset!				

Totaal		4500
Z1	64,4%	2900
Z2	31,1%	1400
Z3	4,4%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 30

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 25-jul

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten-25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	100 bc a	Z1			100
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten-25 bc a)	Z1	r. 5"		150
K1	1400 als volgt:	Z1	r. 60'		1300
	(300 bc Z1- 25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6			100
	800 bc a	Z1	r. 60'	<i>Snorkel</i>	800
	1200 bc	Z1	r. 60'	<i>Paddles</i>	1200
	600 bc a	Z1	r. 60'		600
	400 als volgt:	Z1			300
	(75 bc Z1- 25 bc max hold)	Z6			100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5500
Z1	96,4%	5300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,6%	200
Z7	0,0%	0

Week: 30

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 26-jul

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 4 x 50 (25 bc achterwaarts- 25 bc)- 100 ws- 200 bc a- 100 ws	Z1			800
K1	6 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 10"	Paddles Snorkel hoge elleboog plaatsen	300
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel toepassen hoge elleboog	200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	200
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel toepassen hoge elleboog	400
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	hoge elleboog combineren met een snelle catch	200
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	hoge elleboog combineren met een snelle catch	200
	400 bc a	Z1			400
	2 x 50 (25 keus Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed) snelle catch	50
		Z7			50
Uit	200 hs keus	Z1			200
	2 x 50 (25 keus Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed) snelle catch	50
		Z7			50
	100 hs	Z1			100
Extra	Voor individuele atleten beenset!				

Totaal		3600
Z1	97,2%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,8%	100

Week: 30

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 27-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		Wetsuit 20 banen	800
K1	8 ronden rechtsom (8 x 120m)	Z2		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	960
	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	Wetsuit Paddels	800
	6 ronden linksom (6 x 120m)	Z2		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	720
	2 x 80 (20 bc max- 60 keus Z1)	Z7 Z1	r. 20"	Wetsuit Wetsuit	40 120
	4 ronden linksom (4 x 120m)	Z2		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	480
	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	Wetsuit Paddels	800
	2 ronden rechtsom (2 x 120m)	Z2		Wetsuit Elastiek	240
Uit	160 keus	Z1		4 banen	160

Totaal		5120
Z1	52,3%	2680
Z2	46,9%	2400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	40

Week: 30
 Datum: 28-jul
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 08.00-09.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	6 x 100 (25 scullen doorhaal- 75 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel	600
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.30	Paddles	900
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.20	Snorkel	1200
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.30	Paddles	900
	6 x 100 (25 scullen doorhaal- 75 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel	600
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	2 x 50 (15 vl max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant en goede timing eerste slag</i>	30
	Z1			70	
Uit	200 keus				
Extra	Voor individuele atleten beenset!				

Totaal		5300
Z1	97,7%	5180
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	1,3%	70

Week: 30

Tijdstip: 10.45 - 11.45

Datum: 29-jul

Accent: Mix/openwater

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

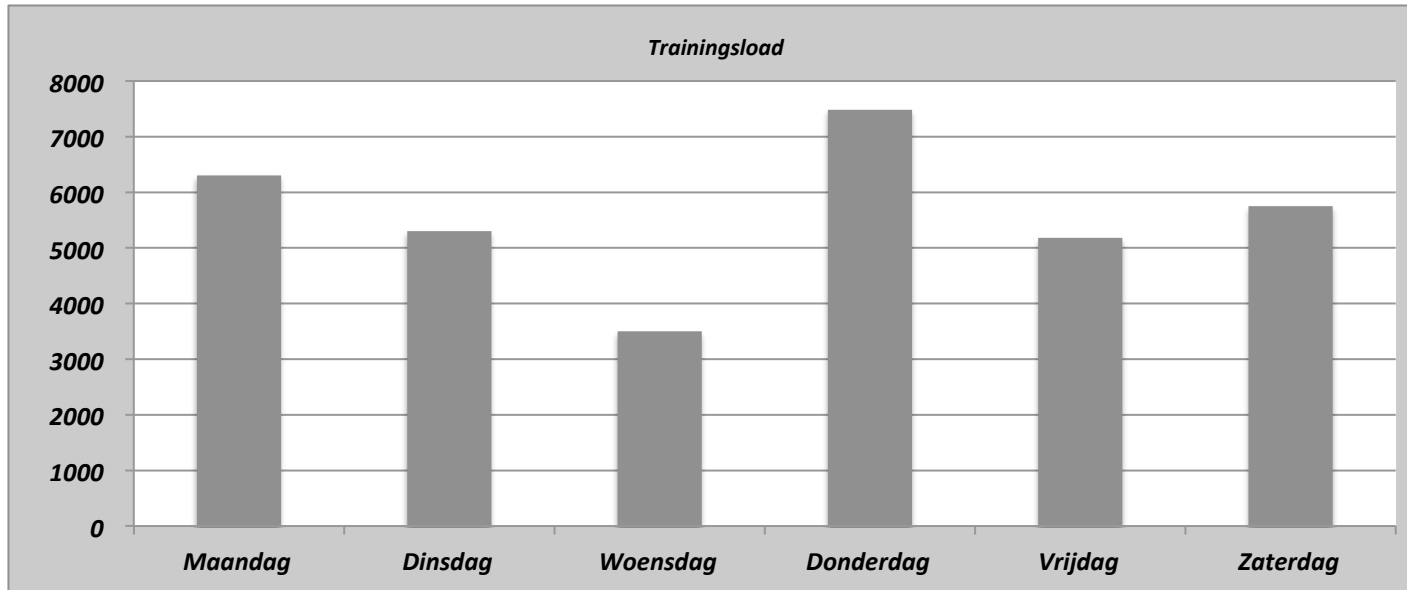


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	2000
	~ 1000 bc	Z2		Wetsuit	1000
	~ 250 bc	Z3		Wetsuit	250
	~ 250 bc	Z4		Wetsuit	250
	~ 100 bc	Z6		Wetsuit	100
	~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

Totaal		3700
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

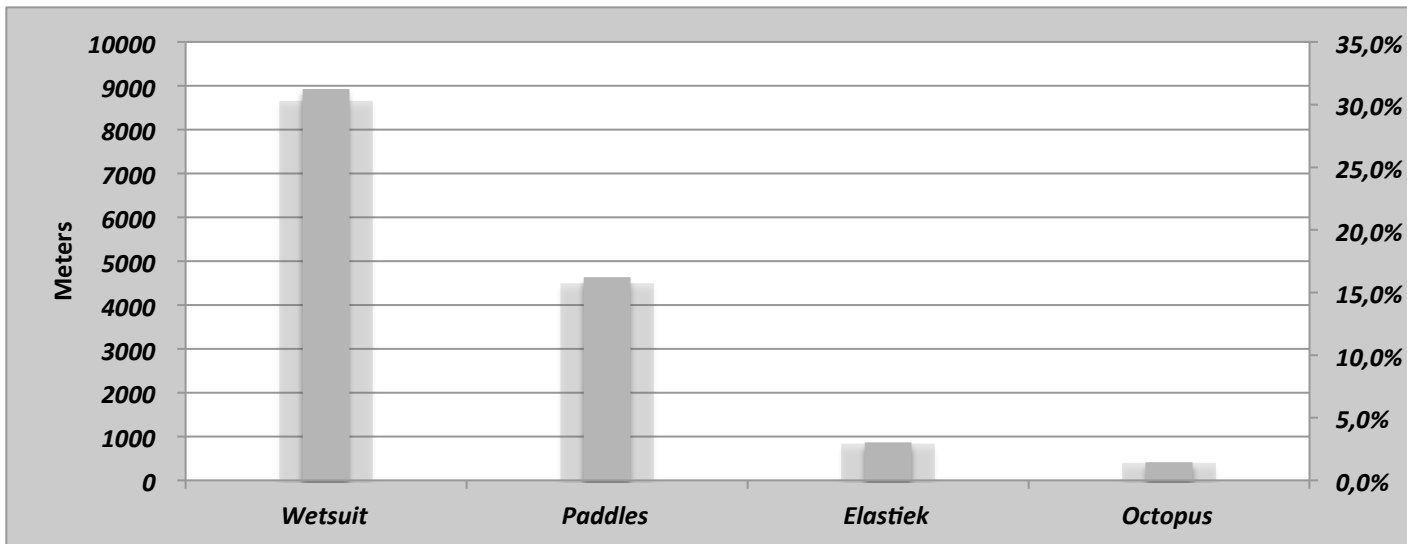
Overzicht

week: 30



Totaal meters		27720
Z1	77,8%	21560
Z2	17,3%	4800
Z3	1,6%	450
Z4	0,9%	250
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	350
Z7	1,1%	310

% van totale omvang meters		
Wetsuit	31,2%	8660
Paddles	16,2%	4500
Elastiek	3,0%	840
Octopus	1,4%	400



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"