

Week: 31

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 31-jul

Accent: Mixed/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	3 (100 hs- 100 a- 100 b keus)- 6 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1			1200	
K1	100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	100	
	75 bc a	Z2	r. 15"	Elastiek	75	
	50 bc a	Z3	r. 10"	Elastiek	50	
	25 bc a	Z4		Elastiek	25	
	400 bc	Z1	r. 15"	Paddles	400	
	300 bc	Z2	r. 20"	Paddles	300	
	200 bc	Z3	r. 30"	Paddles	200	
	100 bc	Z4		Paddles	100	
	100 bc	Z1	r. 20"	Octopus	100	
	75 bc	Z2	r. 15"	Octopus	75	
	50 bc	Z3	r. 10"	Octopus	50	
	25 bc	Z4		Octopus	25	
	1500 bc a	Z1		Snorkel	1500	
		2 x 25 bc max hold	Z6	st. 30"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		2 x 25 bc max	Z7	st. 40"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 25 bc	Z1	st. 50"	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
	2 x 25 bc max	Z7	st. 40"	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
Uit	200 keus	Z1			200	
Extra	Voor individuele atleten beenset!					

Totaal		4600
Z1	77,2%	3550
Z2	9,8%	450
Z3	6,5%	300
Z4	3,3%	150
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	2,2%	100

Week: 31

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 01-aug

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2500 als volgt: (225 bc- 25 rc- 250 bc)	Z1		<i>na iedere 500m eruit klimmen, muur aantikken en induiken</i>	2500
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	1500 bc a	Z1		Snorkel Paddles	1500
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	500 bc	Z1			500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5300
Z1	96,2%	5100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	200
Z7	0,0%	0

Week: 31

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 02-aug

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 50 (25 keus Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed) snelle catch	50
		Z7			50
	500 bc (25 li arm- 25 re arm- 50 bc- 25 li arm- 25 re arm- 100 bc)	Z1		Paddles Snorkel hoge elleboog plaatsen en toepassen	500
	2 x 50 (25 keus Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed) snelle catch	50
		Z7			50
	600 (75 bc- 25 bc a)	Z1		bc a = benen gekruist, snelle catch om ligging vast te houden	600
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek snelle catchfase	200
	5 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20	Snorkel	1000
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		met start vanaf de kant	200
Extra	Voor individuele atleten beenset!				

Totaal		3500
Z1	91,4%	3200
Z2	5,7%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	100

Week: 31

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 03-aug

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

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: 31

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 04-aug

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)- 100 ws	Z1			600
	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	10 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	1000
	10 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	1000
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	1000
	10 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	1000
	2 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 45"		30
		Z1			20
	2 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 45"	<i>zonder afzet dus diepwater start</i>	30
		Z1			20
Uit	200 keus	Z1			200
Extra	<i>Voor individuele atleten beenset!</i>				

Totaal		5300
Z1	98,9%	5240
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	60

Week: 31

Tijdstip: 10.45 - 11.45

Datum: 05-aug

Accent: Mix/openwater

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

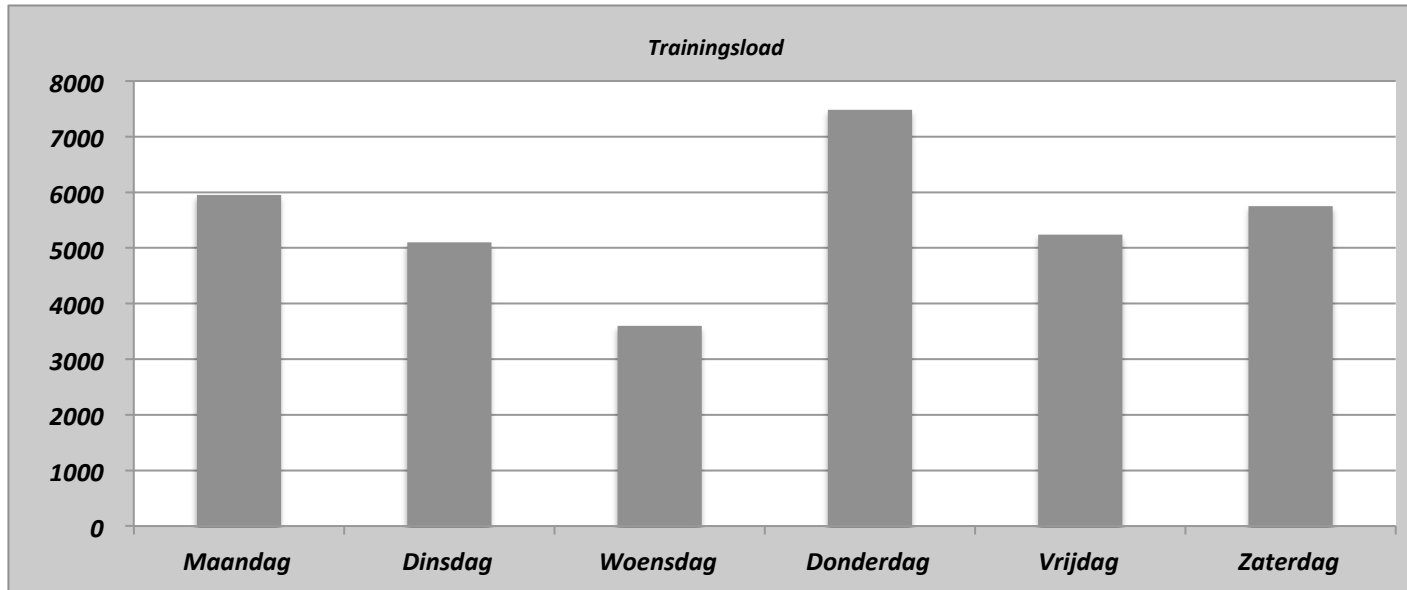


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	2000
~ 1000 bc	Z2		Wetsuit	1000
~ 250 bc	Z3		Wetsuit	250
~ 250 bc	Z4		Wetsuit	250
~ 100 bc	Z6		Wetsuit	100
~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

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	

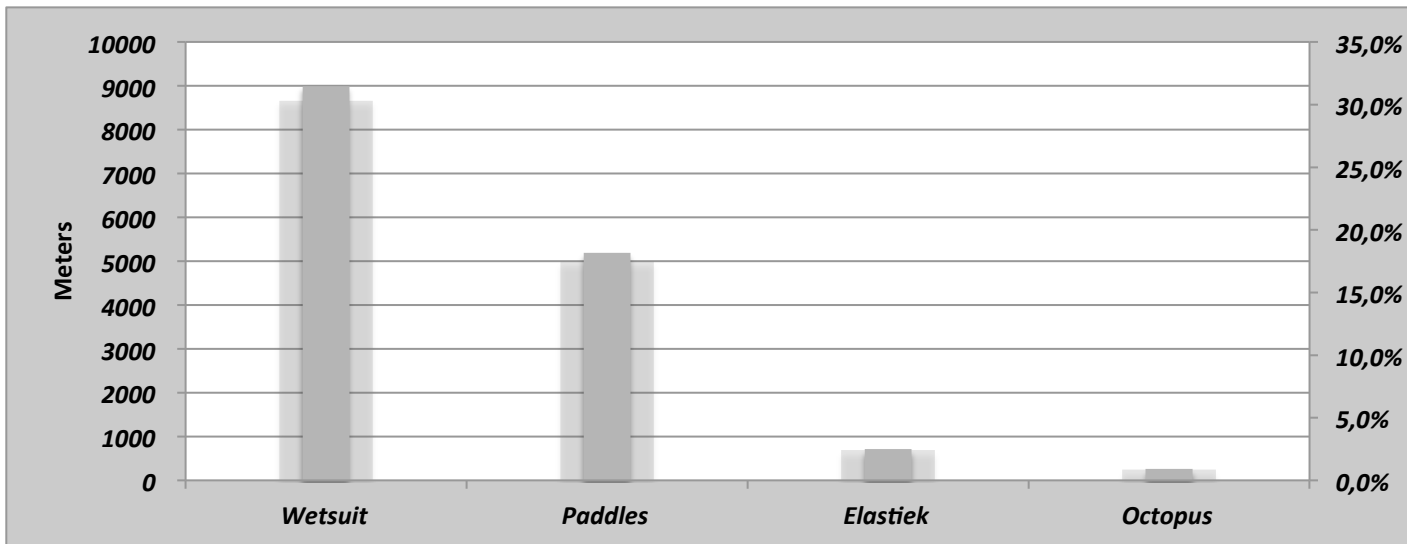
Overzicht

week: 31



Totaal meters		27520
Z1	79,1%	21770
Z2	14,7%	4050
Z3	2,0%	550
Z4	1,5%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	350
Z7	1,5%	400

% van totale omvang meters		
Wetsuit	31,5%	8660
Paddles	18,2%	5000
Elastiek	2,5%	690
Octopus	0,9%	250



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"