

Week: 32	Tijdstip: 08.00-09.45
Datum: 07-aug	Accent: Mixed/kracht
Dag: Maandag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 bc a- 50 bc b)	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel zo ver mogelijk water pakken	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel onderarmen loodrecht op de zwemrichting	100
	2 (100 ws- 100 bc a- 50 bc b)	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen en slag afmaken	100
	200 bc a	Z1		Snorkel toepassen	200
K1	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15	spinnen = slagfr. > 60 sl/min, zonder adem te halen	60
		Z1			140
	500 (50 bc max hold- 450 bc Z1)	Z6		met start vanaf de kant	50
		Z1			450
	4 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Elastiek	100
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek	200
	2 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	100
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek	200
	2 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	100
	400 bc a	Z1			400
4 x 25 bc max	Z7	st. 45"		100	
300 bc a	Z1		Paddles	300	
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal	4000
---------------	-------------

Z1	87,3%	3490
Z2	5,0%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	6,5%	260

Week: 32

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 08-aug

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS + 6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>handen om en om scullen en tegelijk scullen afwisselen</i>	800
K1	5 x 200 bc (150 Z1- 50 Z2)	Z1	st. 3.00-3.30		750
		Z2			250
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	800
	12 x 50 bc	Z1	st. 50"	Snorkel	600
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3400
Z1	92,6%	3150
Z2	7,4%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 10-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 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 ronden rechtsom (5 x 120m)	Z1		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	600
	2 x 200 bc	Z1	r. 20"	Wetsuit	400
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	Z7	r. 15"	Wetsuit	80
		Z1		Wetsuit	80
	5 ronden linksom (5 x 120m)	Z1		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	600
Uit	200 keus	Z1		5 banen	200

Totaal		2840
Z1	95,8%	2720
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,2%	120

Week: 32

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 11-aug

Accent: Loszwemmen/duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws	Z1			300
	300 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc- 25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1		Paddels Snorkel hoge elleboog plaatsen	300
	200 bc a- 100 bc b	Z1			300
	300 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc- 25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1		continue stuwingsnelle catchfase	300
K1	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	400
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
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: 32
Datum: 12-aug
Dag: Zaterdag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: **Parcoursverkenning CC Wuustzwezel**

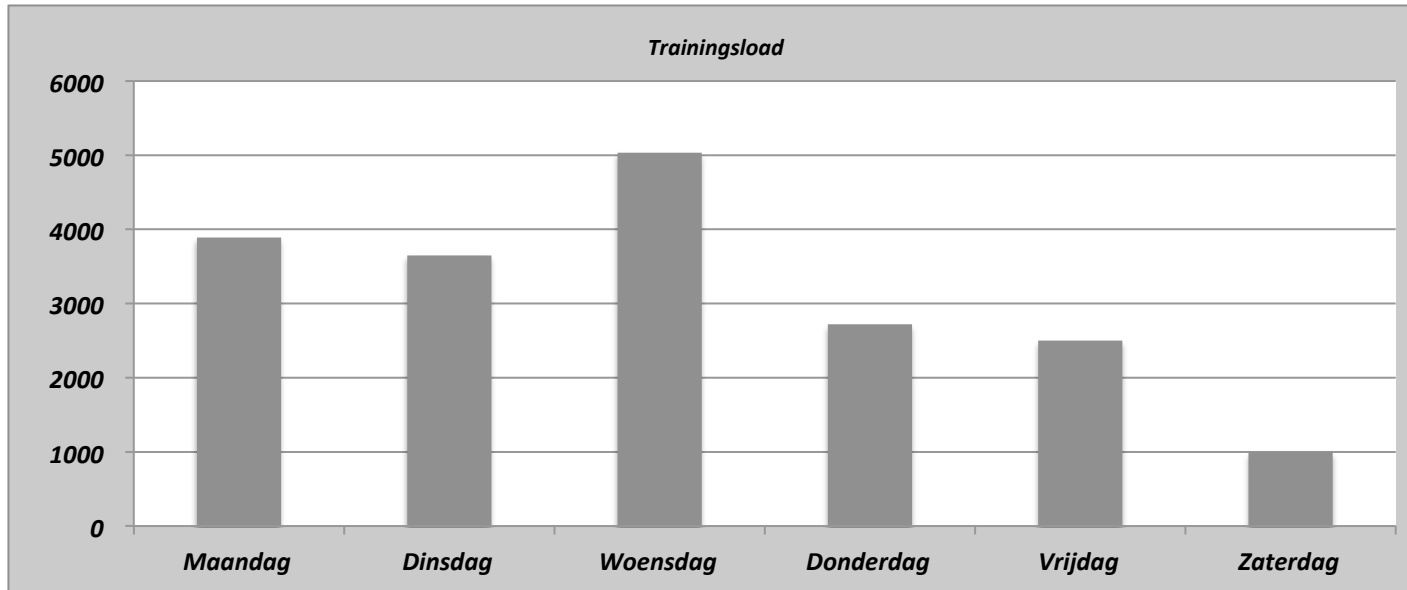


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	~1000 bc parcoursverkenning	Z1			1000

Totaal		1000
Z1	100,0%	1000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 32



Totaal meters		16840
Z1	89,6%	15095
Z2	2,7%	450
Z3	2,4%	400
Z4	2,4%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,6%	100
Z7	2,3%	395

% van totale omvang meters		
Wetsuit	15,7%	2640
Paddles	8,9%	1500
Elastiek	4,2%	700
Octopus	0,0%	0

