

Week: 33

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 14-aug

Accent: Loszwemmen

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|-----------|------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 300 hs keus- 4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | 4 x 50 = <i>Snorkel</i> | 500 |
| | 200 a keus- 4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | | 400 |
| | 100 bc b | Z1 | | | 100 |
| K1 | 4 x 100 ws (vl = 1 arm li- 1 arm re- 1 hele slag) | Z1 | r. 10" | | 400 |
| | 4 x 100 bc a | Z1 | r. 10" | | 400 |
| | 4 x 100 (25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen- 25 bc) | Z1 | r. 10" | | 400 |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 2300 |
|--------|--------|------|
| Z1 | 100,0% | 2300 |
| 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: 33

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 15-aug

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|---|-----------|---------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 500 SPIKS | Z1 | | | 500 |
| | 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc) | Z1 | r. 5" | | 300 |
| K1 | 2 Sets | | | | |
| | 6 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.40 | Paddles | 1200 |
| | 600 bc a | Z1 | | | 1200 |
| | 100 (15 bc max diepwater start- 85 keus Z1) | Z7 | | | 30 |
| | | Z1 | | | 170 |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 3500 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 99,1% | 3470 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,9% | 30 |

Week: 33

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 16-aug

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------|---------------|---|-----------|
| Inz | 3 x 100 (75 bc- 25 ss/rc/vl)- 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc) | Z1 | r. 5" | | 500 |
| | 3 x 100 (75 bc a- 25 bc b)- 4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc) | Z1 | r. 5" | | 500 |
| K1 | 4 x 25 bc a | Z2 | st. 30" | Elastiek continue stuwing | 100 |
| | 4 x 50 bc a | Z1 | st. 50"-55" | Elastiek pullboy | 200 |
| | 6 x 25 bc a | Z2 | st. 30" | Elastiek continue stuwing | 150 |
| | 4 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.40 | | 400 |
| | 8 x 25 bc a | Z2 | st. 30" | Elastiek continue stuwing | 200 |
| | 4 x 200 bc a | Z1 | st. 3.00-3.20 | Snorkel | 800 |
| | 6 x 25 (15 waterpolo bc- 10 bc) | Z2 | st. 30" | continue stuwing, lichaamspositie zo vlak mogelijk houden | 150 |
| | 4 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.40 | | 400 |
| | 4 x 25 (15 waterpolo bc- 10 bc) | Z2 | st. 30" | continue stuwing, lichaamspositie zo vlak mogelijk houden | 100 |
| Uit | 200 keus | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 3700 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 81,1% | 3000 |
| Z2 | 18,9% | 700 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 33

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 17-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 | 400 (10 banen) als volgt: (20 bc max hold- 80 Z1) | Z6 | | Wetsuit | 80 |
| | | Z1 | | Wetsuit | 320 |
| | 3 ronden linksom (360m) - 1 x diagonaal (40m) - 2,5 ronden rechtsom (300m) | Z1 | | Wetsuit | 700 |
| | 4 x 200 bc (5 banen) opbouwend | Z1 | r. 20" | Wetsuit Paddles | 200 |
| | | Z2 | | Wetsuit Paddles | 200 |
| | | Z3 | | Wetsuit Paddles | 200 |
| | | Z4 | | Wetsuit Paddles | 200 |
| | 3 ronden rechtsom (360m) - 1 x diagonaal (40m) - 2,5 ronden linksom (300m) | Z1 | | Wetsuit | 700 |
| | 400 (10 banen) als volgt: (20 bc max hold- 80 Z1) | Z6 | | Wetsuit | 80 |
| | | Z1 | | Wetsuit | 320 |
| | 4 x 200 bc (5 banen) opbouwend | Z1 | r. 20" | Wetsuit | 200 |
| | | Z2 | | Wetsuit | 200 |
| | | Z3 | | Wetsuit | 200 |
| | | Z4 | | Wetsuit | 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: 33
 Datum: 18-aug
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 08.00-09.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--------------------------------|------|------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 500 SPIKS | Z1 | | | 500 |
| K1 | 1000 bc | Z1 | r. 60" | <i>Paddles</i> | 1000 |
| | 2 x 400 bc a | Z1 | r. 30" | <i>Snorkel</i> | 800 |
| | 800 bc | Z1 | r. 60" | | 800 |
| | 2 x 300 bc a | Z1 | r. 30" | | 600 |
| | 600 bc | Z1 | r. 45' | <i>Paddles</i> | 600 |
| | 2 x 200 bc a | Z1 | r. 20" | <i>Snorkel</i> | 400 |
| | 400 bc | Z1 | | | 400 |
| Uit | 2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1) | Z7 | | | 30 |
| | | Z1 | | | 70 |

| Totaal | | 5200 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 99,4% | 5170 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,6% | 30 |

Week: 33

Tijdstip: 10.45 - 11.45

Datum: 19-aug

Accent: Mix/openwater

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

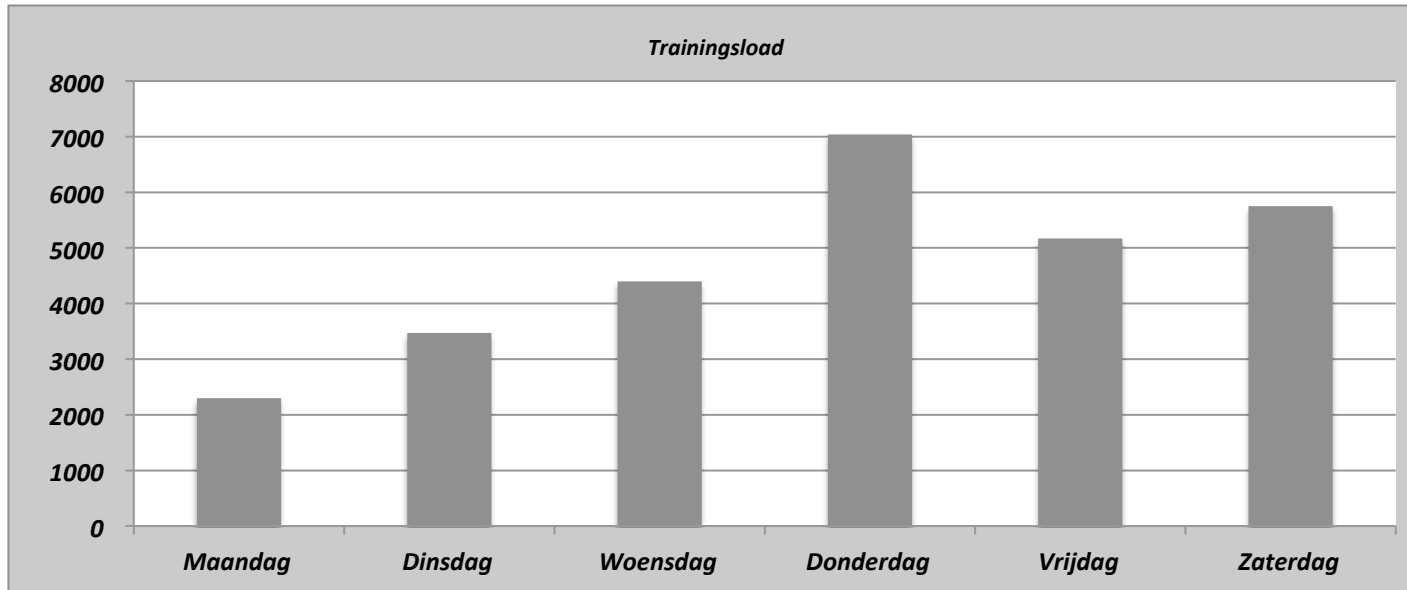


| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|--|-----------|-----------|------------|-------------------------|-----------|
| | ~ 2000 bc | Z1 | | Wetsuit | 2000 |
| | ~ 1000 bc | Z2 | | Wetsuit | 1000 |
| | ~ 250 bc | Z3 | | Wetsuit | 250 |
| | ~ 250 bc | Z4 | | Wetsuit | 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: 33



| Totaal meters | | 23200 |
|---------------|-------|-------|
| Z1 | 83,5% | 19380 |
| Z2 | 9,1% | 2100 |
| Z3 | 2,8% | 650 |
| Z4 | 2,8% | 650 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 1,1% | 260 |
| Z7 | 0,7% | 160 |

| % van totale omvang meters | | |
|------------------------------|-------|------|
| Wetsuit | 35,8% | 8300 |
| Paddles | 15,5% | 3600 |
| Elastiek | 2,8% | 650 |
| Octopus | 0,0% | 0 |

