

Week: 34

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 21-aug

Accent: Duur/snelheid

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snelle catchfase</i>	100
	2 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snelle catchfase en vlakke ligging vasthouden</i>	100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snelle catchfase</i>	100
	2 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snelle catchfase en vlakke ligging vasthouden</i>	100
K1	6 x 50 (25 max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30		150
		Z1			150
	400 bc a- 300 bc- 200 bc a- 100 bc	Z1	r. 15"		1000
		Z6		<i>start vanaf de kant</i>	100
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z1			100
		Z1			100
	100 bc- 200 bc a- 300 bc- 400 bc a	Z1	r. 15"	<i>Paddles Snorkel</i>	1000
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3500
Z1	92,9%	3250
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,1%	250
Z7	0,0%	0

Week: 34

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 22-aug

Accent: Wedstrijdvoorbereiding

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.15		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
K1	2 x 50 bc	Z3	st. 45"-50"		100
	6 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"		300
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		600
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.35		400
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3400
Z1	73,5%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	2,9%	100
Z4	20,6%	700
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 34
 Datum: 23-aug
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 08.00-09.45
 Accent: Duur/techniek
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 (50 bc- 25 rc- 25 bc- 25 ss- 25 bc- 25 vl)	Z1			700
K1	2 x 100 (25 scullen voor- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Snorkel Paddles</i>	400
	2 x 100 (25 scullen midden- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		400
	2 x 100 (25 'eigen' oef- 75 bc)	Z1	r. 10"		200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Snorkel Paddles</i>	400
Uit	100 b	Z1			100

Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
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: 34

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 24-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 rondes rechtsom (5 x 120m) 2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1) 5 rondes linksom (5 x 120m)	Z2		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	600
		Z7	r. 15"	Wetsuit	80
		Z1		Wetsuit	80
Uit	200 keus	Z2		Wetsuit Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei	600
		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: 34

Tijdstip: 08.00-09.45

Datum: 25-aug

Accent: Loszwemmen

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 1500 eigen invulling	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: 34

Tijdstip:

Datum: 26-aug

Accent:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Race WTS Stockholm/NK Veenendaal**

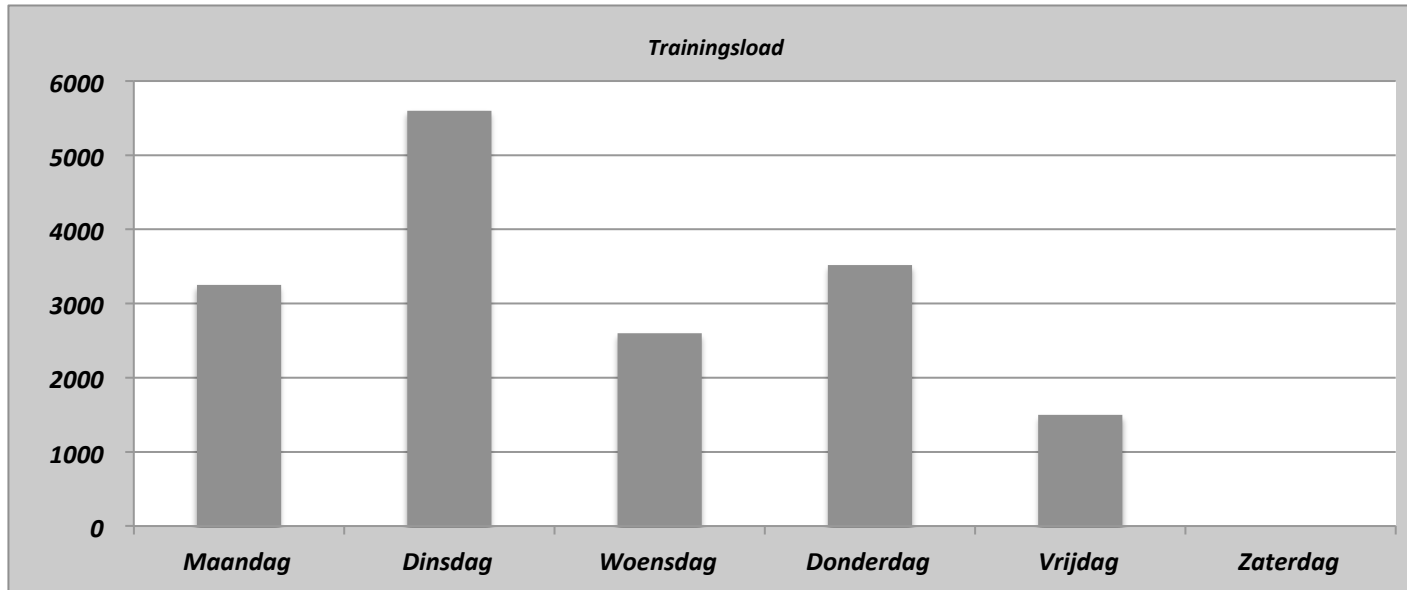


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Overzicht

week: 34



Totaal meters		13440
Z1	81,6%	10970
Z2	8,9%	1200
Z3	0,7%	100
Z4	5,2%	700
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	350
Z7	0,9%	120

% van totale omvang meters		
Wetsuit	16,7%	2240
Paddles	17,9%	2400
Elastiek	0,0%	0
Octopus	0,0%	0

