

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-aug

Accent: Duur/herstel

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Weer op het gebruikelijk tijdstip van 07.00 uur!!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen om en om scullen, recht naar de overkant	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen tegelijk scullen, recht naar de overkant	100
	200 bc a	Z1		Snorkel	200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen om en om scullen, recht naar de overkant	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen tegelijk scullen, recht naar de overkant	100
K1	4 x 125 (25 hondjes kort- 100 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles hoge elleboog plaatsen	500
	600 bc a	Z1			600
	4 x 125 (25 hondjes lang- 100 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles hoge elleboog plaatsen, slag afmaken	500
	600 (75 bc- 25 rc)	Z1			600
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		3500
Z1	100,0%	3500
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: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-aug

Accent: Mixed/kracht

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 100 bc fartlek- 200 bc a- 4 x 25 vl	Z1	st. 30"		800
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	2 x 25 bc a max hold	Z6	st. 30"	Elastiek	50
	300 bc	Z1			300
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	300
	2 x 25 bc a max hold	Z6	st. 30"	Elastiek	50
	300 bc- 100 rc- 200 bc- 100 rc	Z1	20"	Paddles	700
K2	4 Sets				
	100 bc a- 100 (25 bc max- 75 bc Z1)	Z1	st. 1.30-1.40		700
		Z7			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3500
Z1	74,3%	2600
Z2	11,4%	400
Z3	8,6%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	2,9%	100

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-aug

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b	Z1			600
K1	4 x 25 waterpolo bc	Z2	st. 30"	<i>snelle catchfase</i>	100
	200 bc a	Z1		Snorkel	200
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel snelle catchfase	200
	400 bc a	Z1		Snorkel	400
	4 x 50 (3 slagen li arm: 3 slagen re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel snelle catchfase	200
	5 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20		1000
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek snelle catchfase	400
	500 bc a	Z1			500
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek snelle catchfase	200
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	82,5%	3300
Z2	12,5%	500
Z3	5,0%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-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: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-sep

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		700
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	1000
	4 x 25 bc a max hold	Z6	st. 45"	<i>Elastiek</i>	100
	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	1000
	4 x 50 bc a (25 max hold- 25 Z2)	Z6	st. 60"	<i>Elastiek</i>	100
		Z2			100
Uit	100 (25 rc- 25 keus)- 100 bc b	Z1			200

Totaal		5200
Z1	94,2%	4900
Z2	1,9%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	200
Z7	0,0%	0

Week: 35

Tijdstip: 10.45 - 11.45

Datum: 02-sep

Accent: Mix/openwater

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

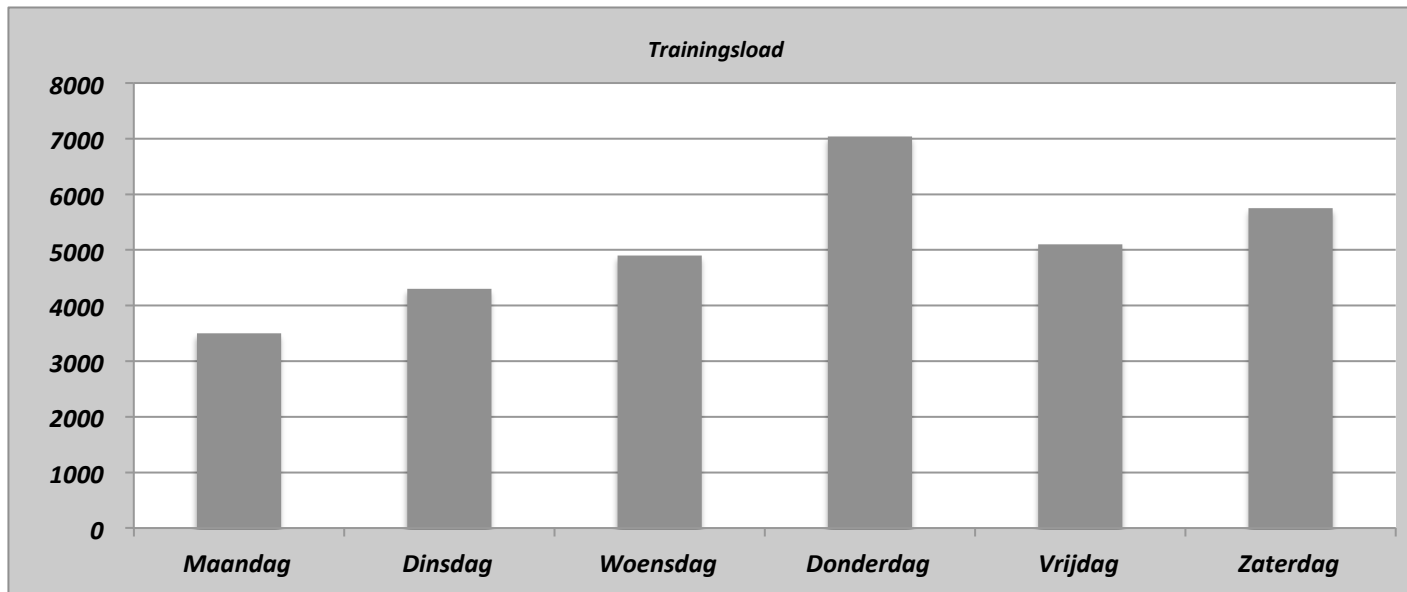


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	2000
	~ 1000 bc	Z2		Wetsuit	1000
	~ 250 bc	Z3		Wetsuit	250
	~ 250 bc	Z4		Wetsuit	250
	~ 100 bc	Z6		Wetsuit	100
	~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

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: 35



Totaal meters		24700
Z1	79,9%	19740
Z2	9,7%	2400
Z3	4,7%	1150
Z4	2,6%	650
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	560
Z7	0,8%	200

% van totale omvang meters		
Wetsuit	33,6%	8300
Paddles	18,2%	4500
Elastiek	6,5%	1600
Octopus	0,0%	0

