

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-sep

Accent: Mixed/kracht

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 50 (25 rc b- 25 bc b zij)- 200 a- 50 bc b- 200 hs	Z1			700
K1	2 Sets				
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	600
	100 bc a	Z1			200
	8 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	Paddles	1600
	500 (100 bc- 25 keus)	Z1			1000
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4500
Z1	46,7%	2100
Z2	4,4%	200
Z3	48,9%	2200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-sep

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	3 x 500 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	1500
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	1200
	4 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 45"		60
		Z1			40
	3 x 300 bc a	Z1	r. 20"		900
	3 x 200 bc	Z1	r. 15"		600
	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	50 rc- 100 bc b	Z1			150

Totaal		5000
Z1	97,8%	4890
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	110

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-sep

Accent: Mix/wedstrijdtempo

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 100 fartlek- 6 x 50 (25 'eigen' oef- 25 bc)- 400 keus- 100 fartlek	Z1			1200
		Z6			100
K1	2 x 100 bc	Z5	st. 1.45	<i>eerste 100m met start vanaf de kant</i>	200
	2 x 400 bc	Z4	st. 5.00-5.30		800
	100 rc/keus- 200 bc a- 300 bc- 400 bc a- 500 hs keus	Z1			1000
	2 x 100 bc	Z5	st. 1.45	<i>eerste 100m met start vanaf de kant</i>	200
	2 x 400 bc	Z4	st. 5.00-5.30		800
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4500
Z1	53,3%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	35,6%	1600
Z5	8,9%	400
Z6	2,2%	100
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-sep

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"		1200
	12 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	1200
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4900
Z1	98,0%	4800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 10.45 - 11.45

Datum: 09-sep

Accent: Mix/openwater

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

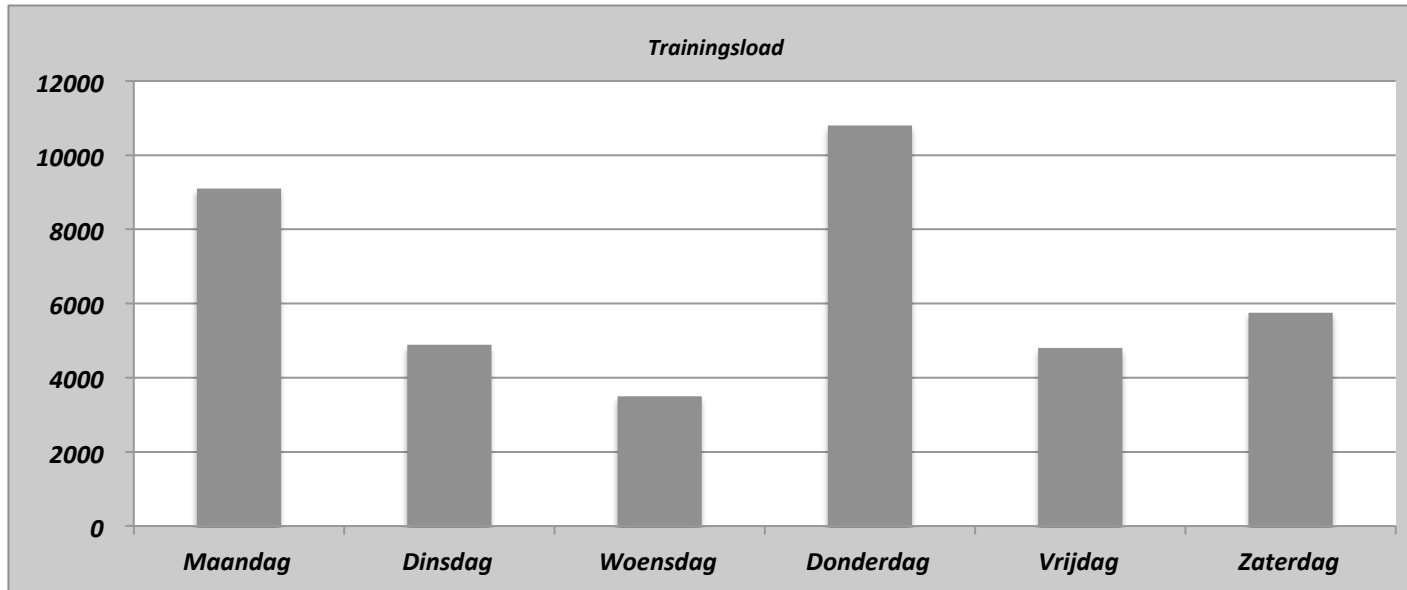


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	2000
~ 1000 bc	Z2		Wetsuit	1000
~ 250 bc	Z3		Wetsuit	250
~ 250 bc	Z4		Wetsuit	250
~ 100 bc	Z6		Wetsuit	100
~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

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: 36



Totaal meters		26100
Z1	75,4%	19690
Z2	4,6%	1200
Z3	9,4%	2450
Z4	7,1%	1850
Z5	1,5%	400
Z6	1,1%	300
Z7	0,8%	210

% van totale omvang meters		
Wetsuit	14,2%	3700
Paddles	16,5%	4300
Elastiek	2,3%	600
Octopus	0,0%	0

