

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-sep

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			400
	300 bc a	Z1			300
	200 (25 bc- 25 b keus zonder plank)	Z1			200
	100 ws	Z1			100
K1	2 x 25 (15 bc max- 10 hs keus Z1)	Z7	st. 45"		30
		Z1			20
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"	evt. <i>Snorkel</i>	800
	1 x 400 bc	Z1		<i>Paddles</i>	400
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 60"	met start vanaf de kant	50
	2 x 300 bc a	Z1	r. 30"	evt. <i>Snorkel</i>	600
	1 x 300 bc	Z1		<i>Paddles</i>	300
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoefening)	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		3400
Z1	97,6%	3320
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	50
Z7	0,9%	30

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-sep

Accent: Mix/wedstrijdvoorbereiding

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 6 x 50 (25 sculloefening- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		900
K1	4 x 50 (20 bc max hold- 30 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	80
	8 x 50 bc	<b>Z1</b>			120
	400 keus	<b>Z3</b>	st. 45"-50"		400
	8 x 50 bc	<b>Z1</b>			400
		<b>Z4</b>	st. 45"-50"		400
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		2500
Z1	64,8%	1620
Z2	0,0%	0
Z3	16,0%	400
Z4	16,0%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	80
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-sep

Accent: Duur/loszwemmen

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
K1	500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	500
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	200
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	4 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b>	200
	300 bc	<b>Z1</b>			300
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	200
	200 bc	<b>Z1</b>			200
Uit	2 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoefening)	<b>Z1</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	100

Totaal		2600
Z1	84,6%	2200
Z2	15,4%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-sep

Accent: Duur/parcoursverkenning

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	<b>Junior men, U23 women, Elite</b>				
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
K1	8 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 50"-55"	<i>start vanaf de kant</i>	400
	1 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>			50
	10 x 50 bc	<b>Z1</b>	st. 50"-55"		500
	1 x 50 bc (20 bc max- 30 keus Z1)	<b>Z7</b>			20
		<b>Z1</b>			30
	12 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 50"-55"		600
	2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	<b>Z7</b>		<i>start vanaf de kant</i>	30
		<b>Z1</b>			70
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200
	<b>Junior women, U23 men</b>				
	~ 1500 parcoursverkenning				

Totaal		2500
Z1	96,0%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	50
Z7	2,0%	50

Week: 37

Datum: 15-sep

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent: Parcoursverkenning/Raceday

Bijzonderheden: **WK junior women, U23 men**



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
<b>Junior men, U23 women, Elite</b> ~ 1500 parcoursverkenning				

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

Week: 37

Tijdstip:

Datum: 16-sep

Accent: Raceday

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: WK junior men, U23 women, Elite

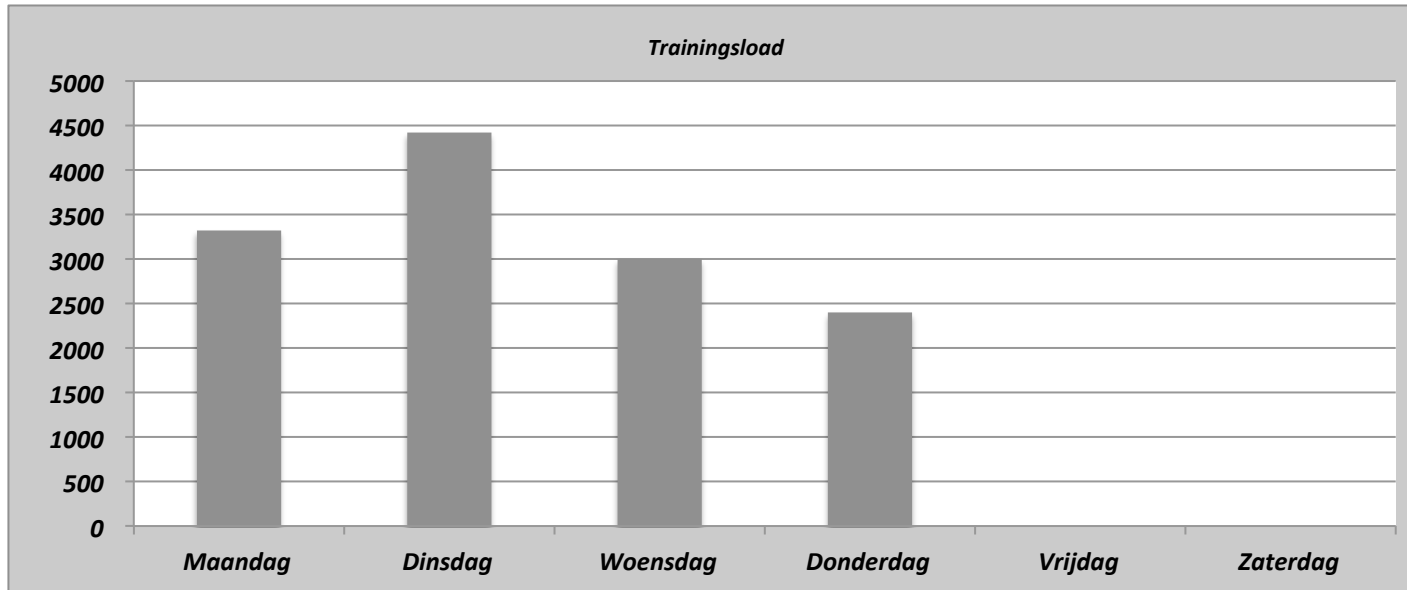


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

# Overzicht

week: 37



Totaal meters		11000
Z1	86,7%	9540
Z2	3,6%	400
Z3	3,6%	400
Z4	3,6%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	180
Z7	0,7%	80

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	10,9%	1200
Elastiek	3,6%	400
Octopus	0,0%	0

