

Week: W41  
 Datum: 09-okt  
 Dag: Maandag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent: Duur  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<i>Elastiek</i>	200
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<i>Elastiek</i>	200
K1	6 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	600
	100 ws	<b>Z1</b>			100
	6 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<i>Snorkel</i>	600
	100 ws	<b>Z1</b>			100
	6 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	600
K2	2 x (50 bc b Z1- 50 bc b Z2- 50 bc b Z3- 50 bc a Z1)	<b>Z1</b>	r. 15"		200
		<b>Z2</b>			100
		<b>Z3</b>			100
Uit	200 hs/a keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3700
Z1	83,8%	3100
Z2	13,5%	500
Z3	2,7%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: W41

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 3 x 50 (25 scullen voor/midden/achter- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		450
	250 keus- 3 x 50 (25 scullen voor/midden/achter- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	400
	200 keus- 3 x 50 (25 scullen voor/midden/achter- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	350
K1	4 x (50 bc a Z2- 25 bc a Z3)	<b>Z2</b>	r. 20"	<b>Elastiek</b>	200
		<b>Z3</b>			100
	500 bc a	<b>Z1</b>			500
	4 x (50 bc a Z2- 25 bc a Z3)	<b>Z2</b>	r. 20"	<b>Elastiek</b>	200
		<b>Z3</b>			100
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	300 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"		300
	200 bc	<b>Z1</b>	r. 10"		200
	100 bc a	<b>Z1</b>			100
Uit	200 bc b	<b>Z1</b>			200

Totaal		3500
Z1	82,9%	2900
Z2	11,4%	400
Z3	5,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: W41

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-okt

Accent:

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: Deze week nog GEEN training!



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: W41  
 Datum: 12-okt  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent: "NTC-zwemwedstrijd"  
 Bijzonderheden: **Afstanden t/m 100m en verschillende slagen!**



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 1500 inzwemmen	Z1			1500
~ 500 (verdeeld over diverse afstanden)	Z5			500
~ 200 uitzwemmen	Z1			200

Totaal			2200
Z1	77,3%	1700	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	22,7%	500	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: W41  
 Datum: 13-okt  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent: Duur  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 25 rc- 25 ss- 100 bc- 25 rc- 25 ss- 100 bc	Z1			400
	3 x 50 (25 2 slagen re/2 slagen li- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel snelle catchfase</i>	150
	3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel snelle catchfase</i>	150
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	<i>Elastiek</i>	200
	100 bc a	Z1			100
	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	<i>Elastiek</i>	200
K1	600 bc	Z1		<i>Paddles</i>	600
	3 x 100 ws	Z1	r. 10"		300
	600 bc a	Z1			600
	300 (25 vl- 25 rc- 25 ss)	Z1			300
	600 bc	Z1			600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	89,7%	3500
Z2	10,3%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: W41

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 14-okt

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Tweede deel van de training waterpolo.**

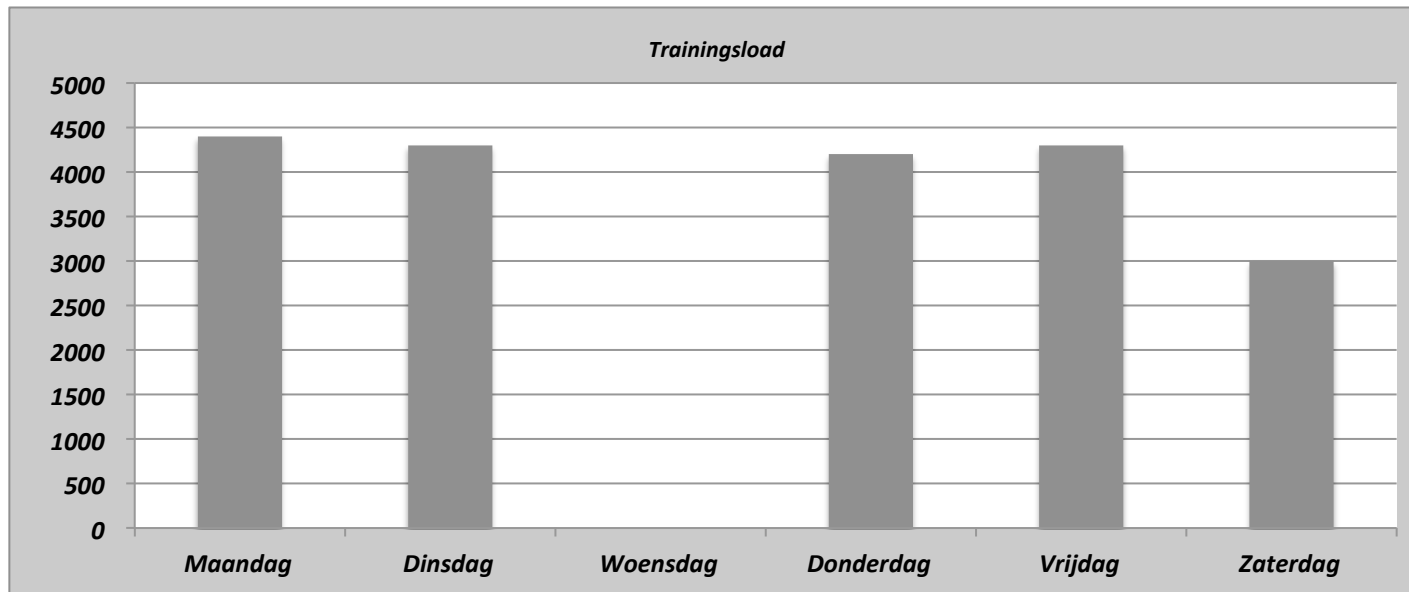


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	200 keus	<b>Z1</b>			200
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
K1	1400 als volgt: (100 bc- 25 rc- 75 bc- 25 dolfijnen- 50 bc- 25 vl- 25 bc- 25 b zonder plank)	<b>Z1</b>			1400
K2	Waterpolo				

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

# Overzicht

week: W41



Totaal meters		15900
Z1	84,3%	13400
Z2	10,7%	1700
Z3	1,9%	300
Z4	0,0%	0
Z5	3,1%	500
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	11,3%	1800
Elastiek	10,1%	1600
Propeller	0,0%	0

