

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-okt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 200 (25 rc b- 25 dolfijnen)- 100 ws- 200 (25 bc b zij- 25 keus)	Z1			700
K1	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	6 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	150
	600 bc	Z1	r. 30"		600
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150
	800 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	800
	6 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	150
	200 (25 rc- 25 andere slag)	Z1			200
K2	2 Sets				
	50 bc max holding	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	25 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	75 keus	Z1			150
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3700
Z1	79,7%	2950
Z2	8,1%	300
Z3	8,1%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	1,4%	50

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ows- 100 ws estafette- 100 ws- 100 ws alfabet- 100 bc a	Z1			600
	4 x 50 bc a	Z1	st. 60"	Elastiek	200
	2 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	100
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	100
K1	3 Sets				
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1200
	600 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	95,1%	3900
Z2	2,4%	100
Z3	2,4%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-okt

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	4 x 125 (25 bc re arm- 25 bc li arm- 75 bc)	Z1	r. 10"	<i>andere arm langs het lichaam, snelle catchfase</i>	500
	4 x 100 (25 bc bijleggen achter- 75 bc)	Z1	r. 10"	<i>snelle catchfase</i>	400
	4 x 75 (25 waterpolo bc Z2- 50 bc Z1)	Z2	r. 20"	<i>snelle catchfase</i>	100
		Z1			200
	500 bc a	Z1		Snorkel	500
	12 x 25 bc a	Z1	st. 30"-35"	Elastiek	300
	200 bc	Z1			200
8 x 25 bc a	Z2	st. 30"-35"	Elastiek	200	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3100
Z1	90,3%	2800
Z2	9,7%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-okt

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			400
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel lichaamsspanning</i>	150
	100 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
K1	6 x 200 bc (150 Z1- 50 Z2)	Z1	st. 2.55-3.20	<i>Paddles</i>	900
		Z2			300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 60"	<i>Elastiek</i>	200
	3 x 300 bc a	Z1	st. 4.30-5.00	<i>Snorkel</i>	900
	2 x 150 (50 bc max holding- 100 keus Z1)	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	100
		Z1			200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3500
Z1	82,9%	2900
Z2	8,6%	300
Z3	5,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	0,0%	0


Week: 42
 Datum: 20-okt
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Snorkel Elastiek	300
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	600 bc a	Z1	r. 60"		600
	400 bc	Z1	r. 60"		400
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 60"		50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4000
Z1	90,0%	3600
Z2	7,5%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0

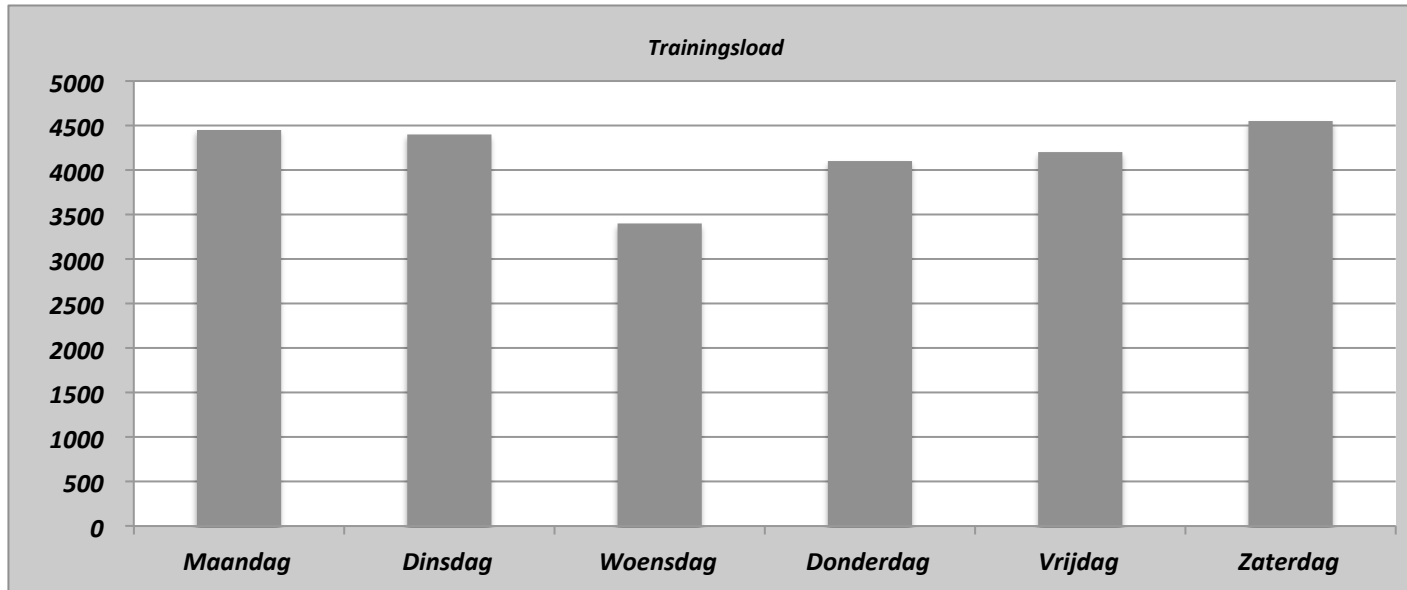
Week: 42	Tijdstip: 07.00 - 08.30	
Datum: 21-okt	Accent: Mixed	
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 3 x 50 (25 scullen voor/midden/achter- 25 bc a)	Z1	r. 5'	4 x 50 = <i>Snorkel</i>	550
	200 keus- 3 x 50 (25 scullen trekfase-25 bc a)	Z1	r. 5'	4 x 50 = <i>Snorkel</i>	350
K1	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	600
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	400
	2 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	200
	600 (25 rc- 100 bc- 25 b keus zonder plank)	Z1			600
K2	Breedte van het bad!				
	10 x 30 bc a	Z2	st. 35"	<i>Elastiek 30m = 2 banen</i>	300
	150/10 banen (25 rc- 25 bc)	Z1			150
	10 x 30 bc (15 max- eruit klimmen en induiken- 15 Z1)	Z7	st. 60"	<i>15 max = zonder adem te halen</i>	150
		Z1			150
Uit	150/10 banen keus	Z1			150

Totaal		3600
Z1	70,8%	2550
Z2	19,4%	700
Z3	5,6%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,2%	150

Overzicht

week: 42



Totaal meters		22000
Z1	85,0%	18700
Z2	9,1%	2000
Z3	3,6%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	300
Z7	0,9%	200

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	18,6%	4100
Elastiek	10,5%	2300
Propeller	0,0%	0

