

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-okt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 (100 bc- 25 rc- 25 b zonder plank)	Z1			600
	4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"	evt. <i>Snorkel</i>	200
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
K1	4 x 100 bc a	Z2	r. 30"	<i>Elastiek</i>	400
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	200
	5 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20	<i>Paddles</i>	1000
	4 x 50 vl	Z3	st. 60"		200
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		600
K2	4 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (35 bc max- 15 hs keus Z1)	Z7	st. 60"	<i>met start vanaf de kant en ZONDER keerpunt</i>	70
		Z1			30
Uit	100 hs/a keus- 100 b keus	Z1			200

Totaal		4100
Z1	76,8%	3150
Z2	9,8%	400
Z3	9,8%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,7%	150

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-okt

Accent: Duur


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Snorkel Elastiek	200
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	600 bc	Z1	r. 45"	Paddles	600
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Snorkel Elastiek	200
	600 bc	Z1	r. 45"	Snorkel Paddles	600
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	200 bc	Z1	r. 20"		200
	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Snorkel Elastiek	200
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	200 bc	Z1			200
	100 ws	Z1			100
	Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>

Totaal		5000
Z1	92,0%	4600
Z2	8,0%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 43	Tijdstip: 07.00 - 08.45	
Datum: 25-okt	Accent: Duur/techniek	
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		450
	200 keus- 100 vl/bc fartlek	Z6			50
K1	750 als volgt: (25 bc li arm- 50 bc- 25 bc re arm- 50 bc- 25 bc bijleggen achter- 75 bc)	Z1	r. 5"	<i>fartlek, snelle delen = vl - rustige delen = bc</i>	250
		Z6			50
	5 x 100 (25 waterpolo bc Z2- 75 bc Z1)	Z1		Snorkel <i>andere arm is langs het lichaam, snelle catchfase</i>	750
		Z2	r. 15"	<i>snelle catchfase</i>	125
250 bc a	Z1		Snorkel	250	
K2	24 x 25 bc a (oneven = Z1 - even = Z2)	Z1	st. 35"-40"	Elastiek	300
		Z2	st. 35"-40"	Elastiek	300
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3100
Z1	83,1%	2575
Z2	13,7%	425
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	100
Z7	0,0%	0

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-okt

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 100 fartlek- 200 keus- 100 fartlek	Z1			600
		Z6			100
K1	3 Sets				
	8 x 25 bc a	Z2	st. 35"-40"	Snorkel Elastiek	600
	400 bc a	Z1		Snorkel	1200
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	Paddles	1500
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	46,3%	1900
Z2	51,2%	2100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 43
 Datum: 27-okt
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel zover mogelijk water pakken	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel lichaamsspanning	100
	100 bc a	Z1		Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning	100
K1	1800 als volgt: (175 bc- 25 rc- 125 bc- 25 vl- 75 bc- 25 rc b)	Z1	r. 60"		1800
	1200 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1200
	800 (200 bc- 100 ws- 200 bc- 100 ws- 200 bc)	Z1			800
Uit	4 x 50 als volgt: oneven = 15 bc b max- 35 bc b Z1	Z1			130
	even = 20 bc max- 30 hs keus Z1	Z7		met start vanaf de kant	70

Totaal		5000
Z1	98,6%	4930
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	70

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 28-okt

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

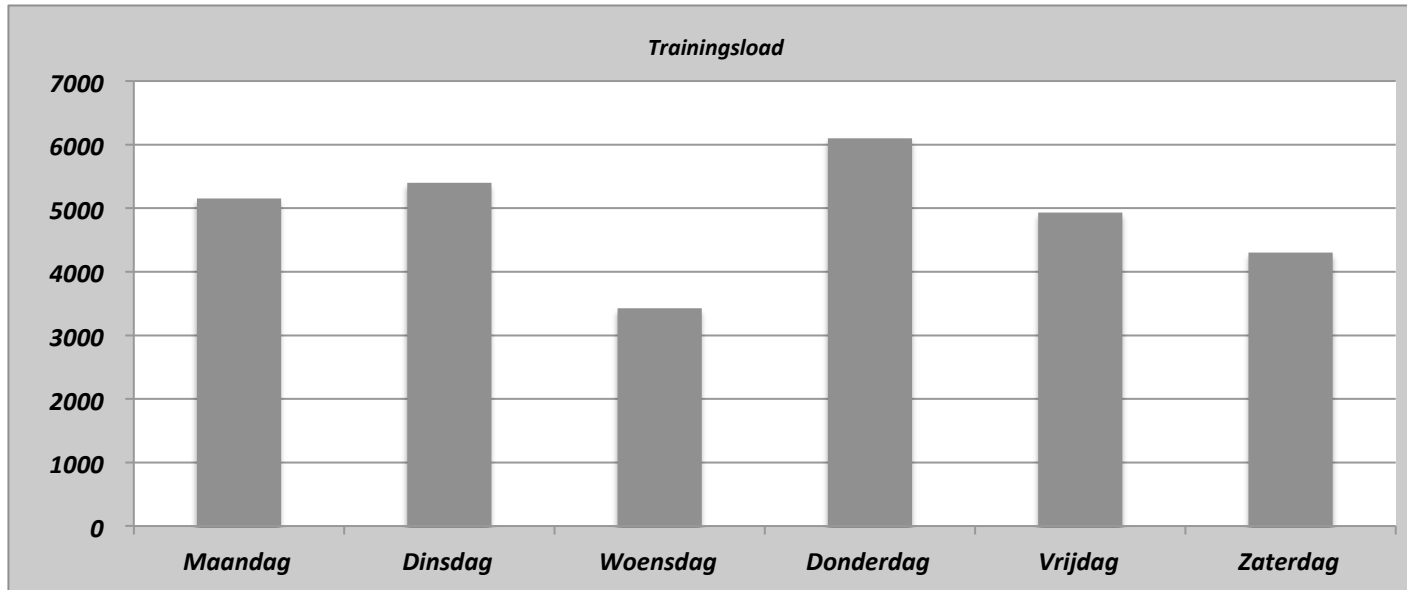
Bijzonderheden: **Tweede deel van de training waterpolo.**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 (75 bc- 25 keus)	Z1		<i>keus = alles, techniek, coördinatie, hs, a, b, dolfinen,...</i>	600
K1	4 x 75 (25 vl Z2- 50 bc Z1)	Z2	r. 15"		100
		Z1			200
	300 bc a	Z1			300
	4 x 75 (25 bc Z1- 25 vl Z2- 25 bc Z1)	Z2	r. 15"		100
		Z1			200
	300 bc a	Z1			300
	4 x 75 (50 bc Z1- 25 vl Z2)	Z2	r. 15"		100
		Z1			200
	600 bc	Z1		Paddles	600
	4 x 75 (25 bc max- 50 keus Z1)	Z7	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	Z1			200	
	2 x 100 (25 bc b zij- 25 hs keus- 25 rc b- 25 hs keus)	Z1	r. 10"		200
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	300
K2	Waterpolo				

Totaal		3500
Z1	80,0%	2800
Z2	8,6%	300
Z3	8,6%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	100

Overzicht

week: 43



Totaal meters		24800
Z1	80,5%	19955
Z2	14,6%	3625
Z3	2,8%	700
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	200
Z7	1,3%	320

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	22,2%	5500
Elastiek	10,9%	2700
Propeller	0,0%	0

