

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-okt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	100 bc- 100 bc a- 100 bc b- 100 ws- 100 bc a- 100 rc b	Z1			600	
K1	2 x 100 bc a	Z1	r. 30"	Elastiek	200	
	2 x 75 bc a	Z2	r. 30"	Elastiek	150	
	2 x 50 bc a	Z3	r. 20"	Elastiek	100	
	2 x 25 bc a max	Z7	r. 20"	Elastiek	50	
	6 x 150 bc a	Z1	st. 2.15-2.30	Snorkel	900	
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	1000	
	2 x 100 bc a	Z1	r. 30"	Elastiek	200	
	2 x 75 bc a	Z2	r. 30"	Elastiek	150	
	2 x 50 bc a	Z3	r. 20"	Elastiek	100	
	2 x 25 bc a max	Z7	r. 20"	Elastiek	50	
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30	Snorkel	800	
	K2	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	84,4%	3800
Z2	6,7%	300
Z3	4,4%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	2,2%	100

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1		<i>scullen = Snorkel</i>	800
K1	10 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	250
	3 x 600 bc (oneven = bc a - even = bc)	Z1	r. 30"	<i>bc a = Snorkel</i>	1800
	6 x 300 bc	Z1	r. 20"	Paddles	1800
	10 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	250
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 dolfijnen)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5100
Z1	90,2%	4600
Z2	9,8%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-nov

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
K1	4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 15"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	400
	200 bc	Z1		Snorkel	200
	4 x 200 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 50 bc- 25 bc bijleggen achter- 50 bc)	Z1	r. 15"	Snorkel andere arm langs het lichaam, snelle catchfase	800
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 (25 waterpolo bc met vl beenslag Z2- 25 bc Z1)	Z2	r. 15"		100
		Z1			100
	200 bc	Z1			200
	4 x 50 (25 waterpolo bc Z2- 25 bc Z1)	Z2	r. 15"		100
	Z1			100	
	400 bc a	Z1			400
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoefening)	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		3400
Z1	94,1%	3200
Z2	5,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-nov

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen tegelijk scullen	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen tegelijk scullen	100
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Snorkel Elastiek	300
	5 x 50 bc a	Z3	st. 55"	Snorkel Elastiek	250
	4 x 50 bc a	Z4	st. 50"	Snorkel Elastiek	200
	1200 bc a	Z1			1200
K2	4 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	met start en tijden 4 x gelijk houden	200
	600 bc	Z1		Paddles	600
	200 bc max	Z5		met start	200
	400 bc	Z1			400
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 bc b zij- 100 dolfijnen)	Z1			200

Totaal		4550
Z1	74,7%	3400
Z2	6,6%	300
Z3	5,5%	250
Z4	4,4%	200
Z5	4,4%	200
Z6	4,4%	200
Z7	0,0%	0

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-nov

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		600
K1	1500 bc a	Z1	r. 60"	<i>koppositie afwisselen in 3 of 4-tallen</i>	1500
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		100
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	1500 bc a	Z1		<i>koppositie afwisselen in 3 of 4-tallen</i>	1500

Totaal		6000
Z1	93,3%	5600
Z2	6,7%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 04-nov

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

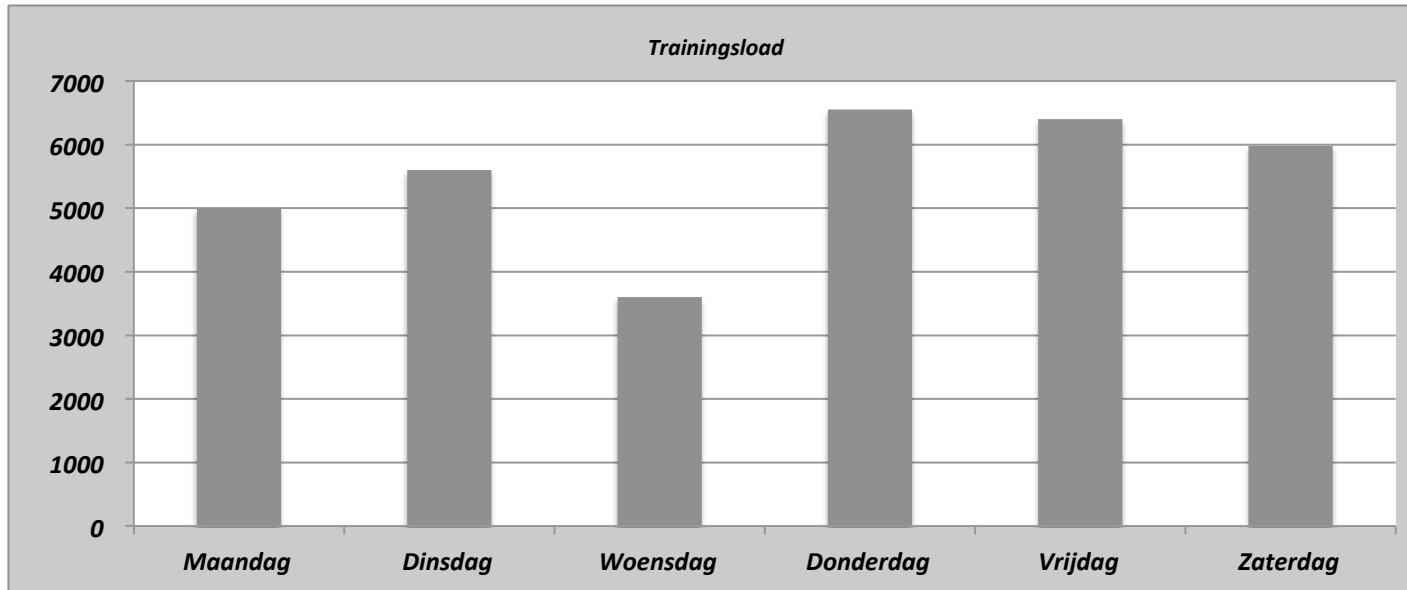


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 100 fartlek- 100 bc b- 100 fartlek- 100 rc b	Z1			800
		Z6			100
K1	6 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.45	<i>met start vanaf de kant</i>	120
		Z1			180
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.30	Paddles	600
	3 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	300
	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	400
	2 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		200
	4 x 50 bc a	Z4	st. 50"-55"	Elastiek	200
	2 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		200
K2	Breedte van het bad				
	150 bc max (10 banen)	Z7		<i>na iedere baan (15m) eruit klimmen en weer induiken</i>	150
	150 keus (10 banen)	Z1			150
	5 x 30 bc max (2 banen)	Z7		<i>in estafettevorm met tweetallen</i>	150
Uit	150 keus (10 banen)	Z1			150

Totaal		3900
Z1	55,9%	2180
Z2	0,0%	0
Z3	25,6%	1000
Z4	5,1%	200
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	10,8%	420

Overzicht

week: 44



Totaal meters		27450
Z1	83,0%	22780
Z2	6,2%	1700
Z3	5,3%	1450
Z4	1,5%	400
Z5	0,7%	200
Z6	1,5%	400
Z7	1,9%	520

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,9%	6000
Elastiek	11,5%	3150
Propeller	0,0%	0

