

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-nov

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	4 x 50 = <i>Snorkel</i>	400
	2 x 100 ws- 4 x 50 scullen ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		400
K1	12 x 50 bc a (2 x Z2- 1 x Z3)	Z2	st. 55"-60"	<i>Elastiek</i>	400
		Z3		<i>Elastiek</i>	200
	900 bc (200 Z1- 100 Z2- 100 Z1- 100 Z2- 100 Z1- 100 Z2- 200 Z1)	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	600
		Z2			300
	6 x 50 bc a (2 x Z3- 1 x Z1)	Z3	st. 55"-60"	<i>Elastiek</i>	200
		Z1		<i>Elastiek</i>	100
	400 bc	Z1			400
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3200
Z1	62,5%	2000
Z2	21,9%	700
Z3	12,5%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	100
Z7	0,0%	0

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	75 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc- 75 bc 12 x 25 bc a	Z1 Z2	st. 30"-35"	Elastiek	400 300
K1	2 Sets 6 x 100 bc a 6 x 100 bc 4 x 50 bc a	Z1 Z1 Z2	st. 1.30-1.40 st. 1.25- 1.35 st. 50"-60"	Snorkel Paddles Elastiek	1200 1200 400
Uit	2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7 Z1		<i>diepwater start</i>	30 70

Totaal		3600
Z1	79,7%	2870
Z2	19,4%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	30

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-nov

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	4 x 200 als volgt: (25 li arm- 25 re arm- 25 bc- 25 bc bijleg achter- 25 bc- 25 waterpolo- 50 bc)	Z1	r. 20"	<i>Snelle catchfase</i>	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30	Snorkel	800
	4 x 100 als volgt: (12,5 bc li arm max hold- 12,5 bc re arm max hold- 25 bc-25 waterpolo- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snelle catchfase</i>	400
	4 x 100 ws (vl a: bc b- rc a: ss b- ss a: rc b- bc a: vl b)	Z1	r. 10"	<i>Armen = ws volgorde - benen = omgekeerde ws volgorde</i>	400
K2	4 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	100
		Z7			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3300
Z1	97,0%	3200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,0%	100

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-nov

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 (75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 dolfijnen)	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen om en om scullen, lichaamsspanning	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen tegelijk scullen, lichaamsspanning	100
	100 bc a	Z1		Snorkel	100
K1	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35		400
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
	12 x 25 vl	Z2	st. 30"		300
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
	4 x 100 bc a	Z3	st. 1.25-1.35		400
	8 x 50 bc	Z3	r. 15"	Propeller Paddles	400
K2	400 bc a	Z1			400
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	60,0%	3000
Z2	6,0%	300
Z3	32,0%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-nov

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"		100
	600 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	600
	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 hs/a- 100 b keus	Z1			200

Totaal		6000
Z1	91,7%	5500
Z2	5,0%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	1,7%	100

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 11-nov

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Tweede deel van de training waterpolo.

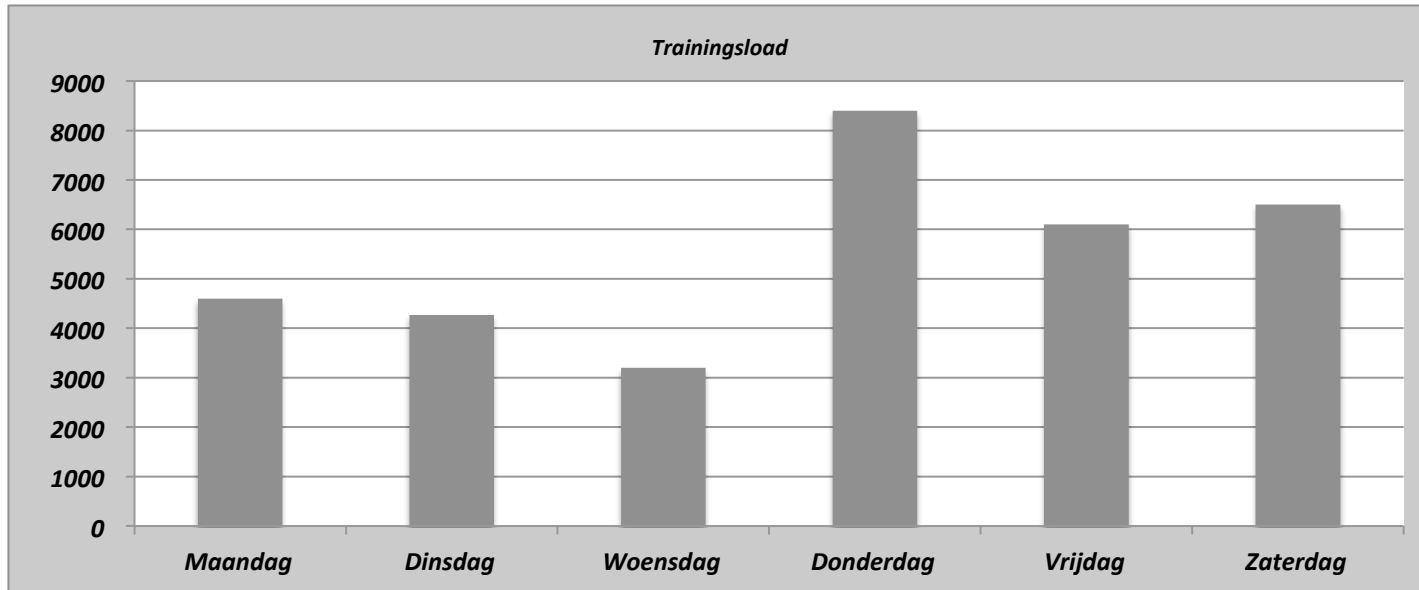


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
Inz	400 keus- 100 bc fartlek- 200 keus- 100 vl/bc fartlek	Z1 Z6	r. 5"	<i>vl/bc fartlek = snelle stukken vl- rustige stukken bc</i>	700 100	
K1	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	200	
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	200	
	4 x 25 bc b	Z6	st. 40"		100	
	4 x 25 bc b	Z2	st. 40"		100	
	1000 bc (100 Z1- 100 Z2- 50 Z3)	Z1 Z2 Z3	r. 60"	Paddles	400 400 200	
	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	200	
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	200	
	4 x 25 bc b	Z6	st. 40"		100	
	4 x 25 bc b	Z2	st. 40"		100	
	1000 (50 Z1- 50 Z2- 50 Z1- 50 Z3- 50 Z1- 50 Z4- 150 Z1- 50 rc Z1)	Z1 Z2 Z3 Z4			700 100 100 100	
	K2	Waterpolo				

Totaal		4000
Z1	45,0%	1800
Z2	27,5%	1100
Z3	17,5%	700
Z4	2,5%	100
Z5	0,0%	0
Z6	7,5%	300
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 45



Totaal meters		25100
Z1	73,2%	18370
Z2	12,4%	3100
Z3	10,8%	2700
Z4	0,4%	100
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	600
Z7	0,9%	230

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,9%	5000
Elastiek	12,4%	3100
Propeller	1,6%	400

