

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-nov

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc b- 25 dolfijnen)- 200 ws- 100 bc fartlek	Z1 Z6	r. 5"		550 50
K1	8 x 75 bc a (50 Z2- 25 Z3)	Z2 Z3	r. 20"	Elastiek Elastiek	400 200
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.30	Paddles	800
	4 x 50 bc a (25 max- 25 Z1)	Z7	st. 1.15	Elastiek	100
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	Elastiek	100
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	400
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	Paddles	400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	Paddles	400
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
K2	100 bc max hold	Z6		<i>start vanaf de kant, gecontroleerd hard! ± 2"-3" boven max</i>	100
	200 keus	Z1			200
	50 bc max	Z7		<i>start vanaf de kant</i>	50
Uit	250 keus	Z1			250

Totaal		4800
Z1	64,6%	3100
Z2	16,7%	800
Z3	12,5%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	150
Z7	3,1%	150

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	200 bc a	Z1			200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
K1	1200 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	1200
	2 x 600 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1200
	4 x 300 bc (25 max- 275 Z1)	Z7	r. 30"	<i>start vanaf de kant</i>	100
		Z1			1100
	4 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5400
Z1	87,0%	4700
Z2	11,1%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	100

Week: 46	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 15-nov	Accent: Duur/techniek
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc zij- 25 dolfijnen)- 100 ws	Z1			600
K1	8 x 25 (oneven = waterpolo bc - even = waterpolo bc met vl b)	Z2	st. 45"	<i>Snelle catchfase</i>	200
	4 x 125 (100 bc- 25 andere slag)	Z1	r. 10"		500
	8 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel	400
	4 x 225 (200 bc a- 25 rc b)	Z1	r. 15"		900
K2	3 x 50 (25 Z1- 25 Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	75
	1 x 50 bc max hold	Z7			75
		Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoefening)- 100 b keus	Z1		<i>4 x 50 = met start vanaf de kant</i>	300

Totaal		3100
Z1	89,5%	2775
Z2	6,5%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	50
Z7	2,4%	75

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-nov

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ows	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	100 bc- 100 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
K1	2 Sets				
	2 x 75 bc a	Z2	r. 20"	Elastiek	300
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	200
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Elastiek	100
	500 bc	Z1		Paddles	1000
	2 x 75 bc	Z2	r. 15"	Propeller	300
	2 x 50 bc	Z3	r. 20"	Propeller	200
	2 x 25 bc max	Z7	r. 30"	Propeller	100
	800 bc a	Z1		Snorkel	1600
K2	100 bc max	Z5		<i>start vanaf de kant</i>	100
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5100
Z1	70,6%	3600
Z2	15,7%	800
Z3	7,8%	400
Z4	0,0%	0
Z5	2,0%	100
Z6	0,0%	0
Z7	3,9%	200

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-nov

Accent: Duur


Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 50 andere slag)- 6 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		700
K1	2500 bc a als volgt: (250 Z1- 50 Z2- 100 Z1- 100 Z2)	Z1		<i>met 3-tallen koppositie afwisselen</i>	1750
		Z2			750
	6 x 25 bc a	Z1	st. 35"	Elastiek	150
	4 x 25 bc a	Z2	st. 35"	Elastiek	100
	2 x 25 bc a max hold	Z6	st. 35"	Elastiek	50
	1500 bc	Z1		Paddles	1500
	6 x 25 bc a	Z1	st. 35"	Elastiek	150
	4 x 25 bc a	Z2	st. 35"	Elastiek	100
	2 x 25 bc a max hold	Z6	st. 35"	Elastiek	50
	600 bc a	Z1		Snorkel	600
Uit	100 bc b	Z1			100

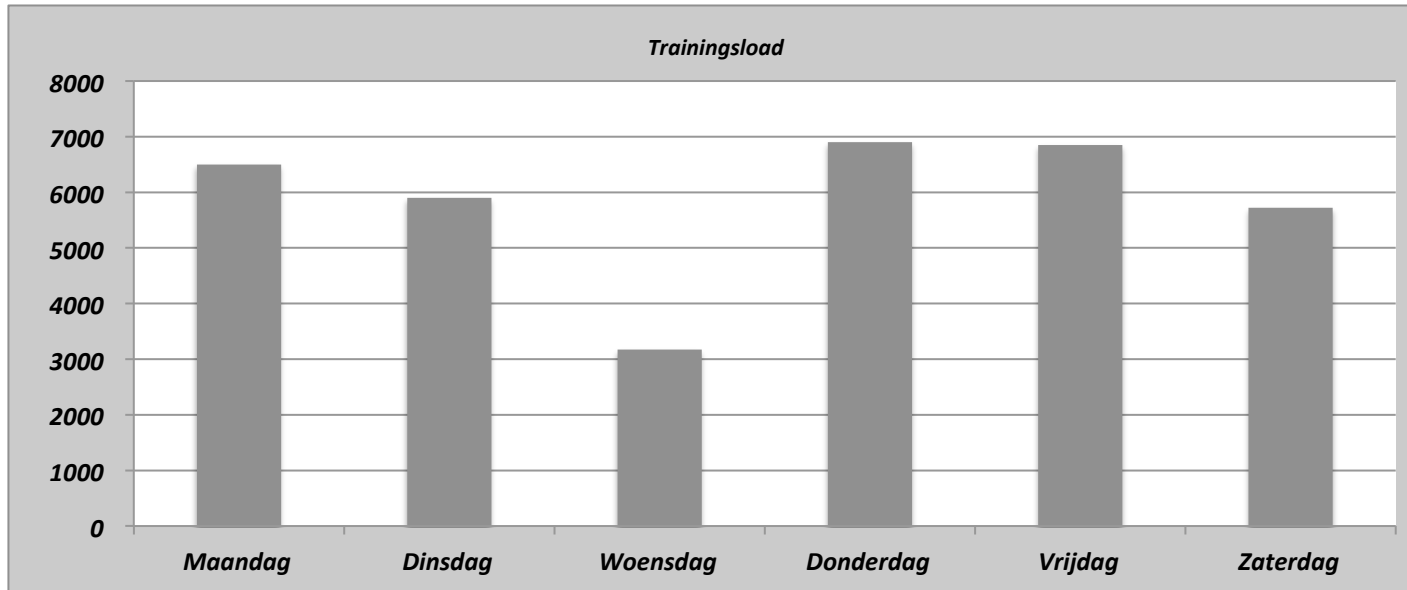
Totaal		6000
Z1	82,5%	4950
Z2	15,8%	950
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 46		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 18-nov		Accent: Mixed			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keus- 4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	4 x 50 = Snorkel	400
	200 keus- 4 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	400
K1	2 Sets				
	400 bc a	Z1	r. 30"		800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		800
	4 x 50 (25 vl- 25 rc)	Z2	r. 15"	<i>met start vanaf de kant, heren 3 x optrekken voor iedere 50m</i>	400
K2	Breedte van het bad				
	6 x 30m max (2 banen)	Z7		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	180
Uit	120m (8 banen) keus	Z1			120

Totaal			4700
Z1	70,6%	3320	
Z2	25,5%	1200	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	3,8%	180	

Overzicht

week: 46



Totaal meters		29100
Z1	77,1%	22445
Z2	15,6%	4550
Z3	3,4%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,3%	100
Z6	1,0%	300
Z7	2,4%	705

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	22,3%	6500
Elastiek	11,7%	3400
Propeller	2,1%	600

