

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-nov

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		900
K1	6 x 75 bc a (25 Z1- 25 Z2- 25 Z1)	Z1	r. 15"	Elastiek	300
		Z2		Elastiek	150
	6 x 50 bc	Z3	r. 20"	Propeller	300
	5 x 200 bc a (oneven = Z1 - even = Z2)	Z1	st. 3.00-3.30	Snorkel	600
		Z2			400
	4 x 75 bc a (25 Z1- 25 Z2- 25 Z1)	Z1	r. 15"	Elastiek	200
		Z2		Elastiek	100
	4 x 50 bc	Z3	r. 20"	Propeller	200
	10 x 100 bc (2 x Z1- 1 x Z2- 3 x Z1- 1 x Z2- 2 x Z1- 1 x Z2)	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	700
		Z2		Paddles	300
	2 x 75 bc a (25 Z1- 25 Z2- 25 Z1)	Z1	r. 15"	Elastiek	100
	Z2		Elastiek	50	
2 x 50 bc	Z3	r. 20"	Propeller	100	
400 hs keus	Z1			400	
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		5000
Z1	66,0%	3300
Z2	20,0%	1000
Z3	12,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-nov

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"	Elastiek	200
	8 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.40	Paddles	1200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	6 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30	Snorkel	1200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	4 x 300 bc	Z1	st. 4.20-4.50	Paddles	1200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	3 x 400 (200 ws- 200 bc)	Z1	r. 30"		1200
Uit	2 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50

Totaal		6200
Z1	86,3%	5350
Z2	12,9%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	50

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-nov

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		450
	200 keus- 3 x 50 (25 scullen keus- 25 bc a)	Z1	r. 5"		350
K1	4 x 75 (25 bc slag uit elkaar trekken voor/achter- 25 waterpolo- 25 bc)	Z1	r. 15"		300
	4 x 150 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 100 bc)	Z1	r. 20"	Snorkel	600
	400 (25 bc vuisten- 25 bc)	Z1			400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
	800 bc a	Z7			50
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 bc Z1)	Z1		Sprintkoord (resistance)	800
	200 keus	Z6			50
	50 bc max hold	Z1			200
		Z6		start vanaf de kant	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		3500
Z1	95,7%	3350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	1,4%	50

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-nov

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 andere slag- 25 dolfijnen)- 100 fartlek	Z1	r. 5"		450
		Z6			50
	200 ws- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		250
		Z6			50
K1	2 Sets				
	150 bc a (75 Z1- 50 Z2- 25 Z3)	Z1		<i>Elastiek</i>	150
		Z2		<i>Elastiek</i>	100
		Z3		<i>Elastiek</i>	50
	300 bc a	Z1	r. 30"		600
	150 bc a (50 Z1- 25 Z2- 50 Z1- 25 Z3)	Z1		<i>Elastiek</i>	200
		Z2		<i>Elastiek</i>	50
		Z3		<i>Elastiek</i>	50
	600 bc	Z1		<i>Paddles</i>	1200
	6 x 50 bc	Z2	r. 15"	<i>Propeller</i>	600
	400 (75 bc- 25 andere slag)	Z1			800
K2	50 bc max hold	Z6	st. 1.20	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max hold	Z6	st. 1.00		50
	50 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	50 bc max hold	Z6			50
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	77,0%	3850
Z2	15,0%	750
Z3	2,0%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,0%	300
Z7	0,0%	0

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-nov

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 5"	4 x 75 = <i>Snorkel</i>	800
K1	1200 (175 bc- 25 waterpolo bc)	Z1	r. 60"		1200
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	4 x 25 (12,5 max- 12,5 keus Z1)	Z7	st. 40"		50
		Z1			50
	600 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	600
	400 (heen ws- terug ows)	Z1	r. 30"		400
	600 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	600
	4 x 25 (12,5 max- 12,5 keus Z1)	Z7	st. 40"		50
		Z1			50
		Z1	r. 60"		800
	1000 bc a (150 Z1- 50 Z2)	Z1		750	
		Z2		250	
Uit	4 x 25 bc b (12,5 max- 12,5 Z1)	Z7	st. 45"		50
		Z1			50

Totaal		6500
Z1	93,8%	6100
Z2	3,8%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	150

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 25-nov

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

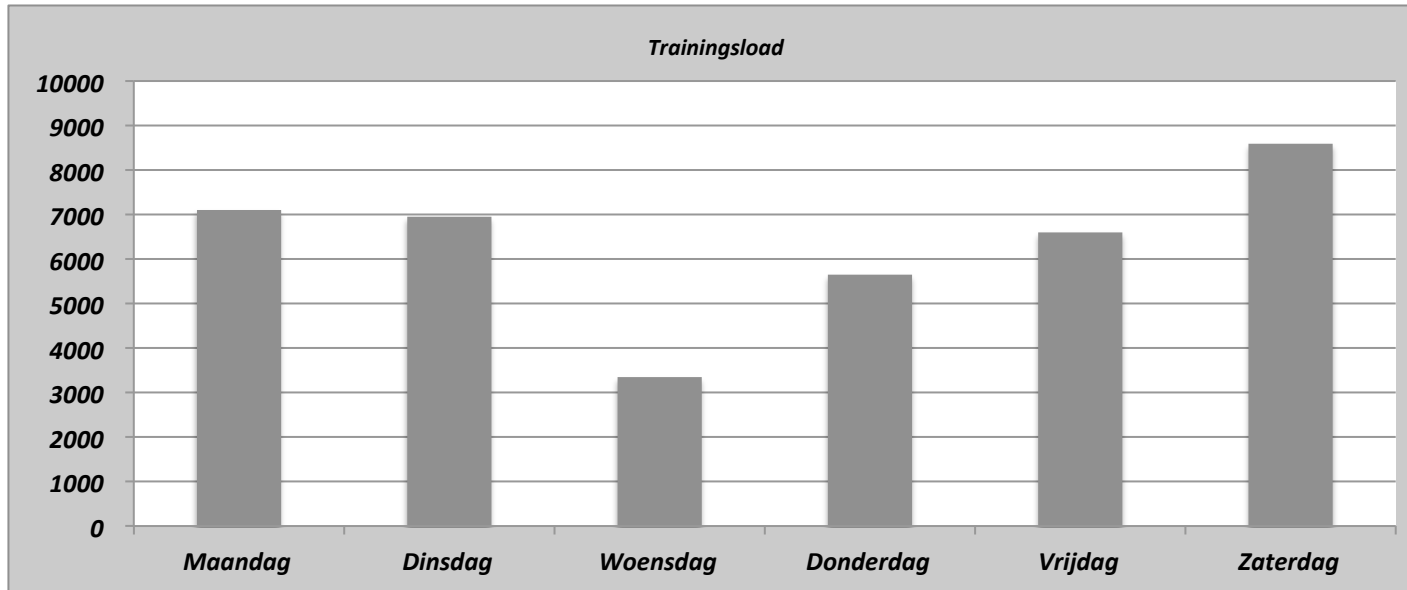


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
	200 (25 bc- 25 bc b zij)- 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
K1	6 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7	st. 1.30	Elastiek	90
	400 bc a	Z1		Elastiek	210
	6 x 50 (20 bc b max- 30 bc b Z1)	Z7	st. 1.45	Snorkel	400
	600 bc	Z1			120
		Z1			180
		Z1			600
K2	15 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.35	<i>gemiddeld zo snel mogelijk zwemmen</i>	1500
	400 keus	Z1			400
K3	Waterpolo				

Totaal		4300
Z1	60,2%	2590
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	34,9%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,9%	210

Overzicht

week: 47



Totaal meters		30500
Z1	80,5%	24540
Z2	9,2%	2800
Z3	2,3%	700
Z4	4,9%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	500
Z7	1,5%	460

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,0%	5200
Elastiek	8,5%	2600
Propeller	3,9%	1200

