

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-nov

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	750 (25 bc- 25 rc- 50 bc- 25 keus)	<b>Z1</b>			750
	2 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	100 bc a	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
K1	<b>4 Sets</b>				
	200 bc a	<b>Z2</b>	r. 30"	<b>Elastiek</b>	800
	100 bc a	<b>Z4</b>	r. 30"	<b>Elastiek</b>	400
	200 bc a	<b>Z1</b>			800
K2	50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max hold	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	25 rc- 25 rc b- 100 keus	<b>Z1</b>			150

Totaal		3500
Z1	60,0%	2100
Z2	22,9%	800
Z3	0,0%	0
Z4	11,4%	400
Z5	0,0%	0
Z6	5,7%	200
Z7	0,0%	0

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 1000 (25 max- 175 Z1- 50 Z2- 200 Z1- 50 Z2- 200 Z1- 50 Z2- 200 Z1- 50 Z2)	Z7	r. 60"	1ste = bc <b>Snorkel</b> - 2de = bc a	50
		Z1			1550
		Z2			400
		Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	800
		Z1	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	800 bc	Z2			200
	16 x 25 (oneven = Z1 - even = Z2)	Z1		<b>Snorkel</b>	400
	400 bc	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4200
Z1	84,5%	3550
Z2	14,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	50

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-nov

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	4 x 75 (25 superman zwemmen- 25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 15"	Superman zwemmen = iedere 2" een slag, armen uitelkaar	300
	300 bc a	Z1		Snorkel	300
	4 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	100
		Z7			100
	300 bc a	Z1		Snorkel	300
	4 x 75 bc a (25 Z1- 25 Z2- 25 Z1)	Z1	r. 15"	Elastiek	200
		Z2			100
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		800
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		3000
Z1	93,3%	2800
Z2	3,3%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,3%	100

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-nov

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 andere slag)- 200 bc a- 100 ws 6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b> <b>Z1</b>	r. 5"		500 300
K1	8 x 25 vl	<b>Z2</b>	st. 30"		200
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	8 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	400
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	8 x 75 bc	<b>Z2</b>	r. 20"	<b>Propeller</b>	600
	400 bc a	<b>Z1</b>			400
K2	100 bc max hold- 50 keus Z1- 50 bc max	<b>Z6</b>		100 max hold en 50 max = met start vanaf de kant	100
		<b>Z1</b>			50
		<b>Z7</b>			50
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		3500
Z1	61,4%	2150
Z2	22,9%	800
Z3	11,4%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	1,4%	50

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-dec

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	3 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30	<i>Snorkel</i>	600
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40	<i>Paddles</i>	400
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30		800
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40		600
	3 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30	<i>Snorkel</i>	600
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40	<i>Paddles</i>	400
Uit	50 bc max hold- 150 keus Z1	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150

Totaal		4100
Z1	98,8%	4050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	0,0%	0

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 02-dec

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

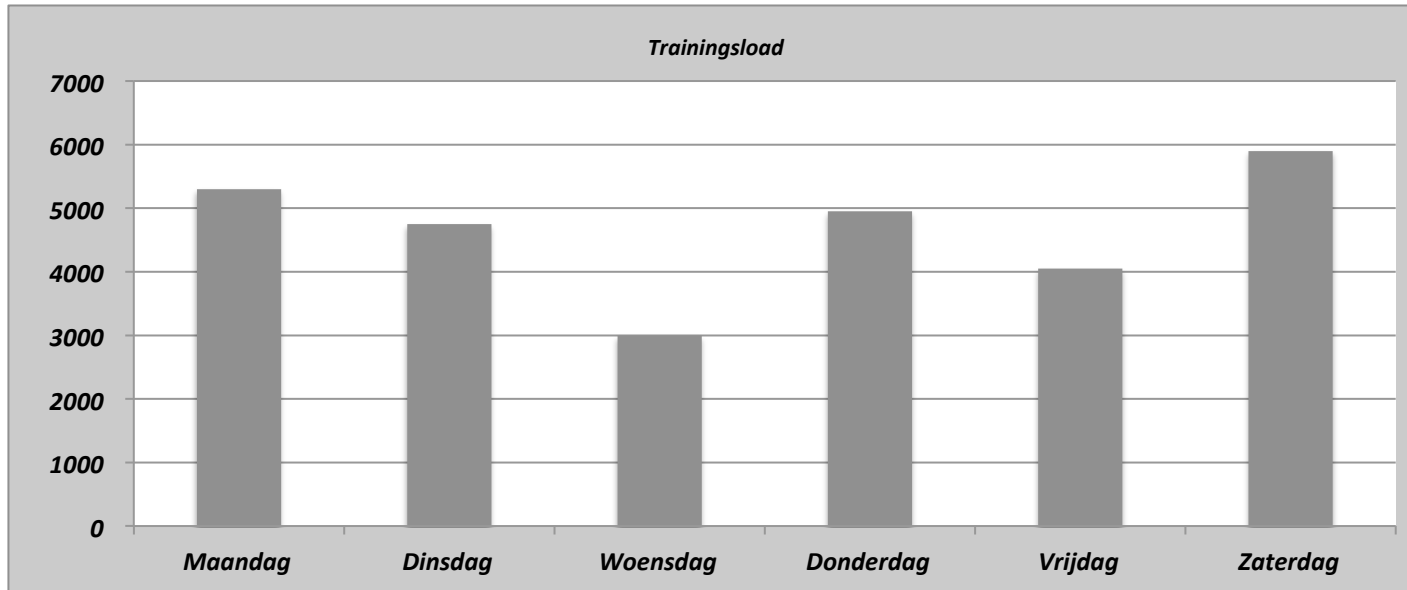


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 b keus zonder plank)- 300 (50 bc a- 25 sculloef)	Z1			600
K1	4 x 150 bc (50 Z3- 100 Z2)	Z3	r. 30"	<i>Propeller</i>	200
		Z2		<i>Propeller</i>	400
	2 x 300 bc	Z1	r. 20"	<i>Snorkel</i>	600
	600 bc a	Z3	r. 60"	<i>Paddles</i>	600
	2 x 300 bc	Z1	r. 20"		600
	4 x 150 bc a (50 Z1- 50 Z2- 50 Z1)	Z1	r. 30"	<i>Elastiek</i>	400
		Z2		<i>Elastiek</i>	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3700
Z1	62,2%	2300
Z2	16,2%	600
Z3	21,6%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht

week: 48



Totaal meters		22000
Z1	77,0%	16950
Z2	13,2%	2900
Z3	5,5%	1200
Z4	1,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	350
Z7	0,9%	200

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	11,8%	2600
Elastiek	11,8%	2600
Propeller	5,5%	1200

