

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-dec

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (50 bc- 50 keus)	Z1			600
	4 x 50 (25 voor/midden scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
K1	8 x 25 bc	Z3	st. 30"	Propeller	200
	4 x 100 bc a	Z2	st.1.30-1.40		400
	1200 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1200
	4 x 25 bc max	Z7	st. 30"/40"/50"	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100
	350 (25 rc- 25 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc- 75 bc- 25 rc- 100 bc)	Z1			350
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	400
	4 x 100 bc a	Z2	st. 1.30-1.40	Snorkel	400
	800 bc	Z1			800
	50 bc max	Z7	st. 2.15	Elastiek met start vanaf de kant	50
	50 bc max	Z7		Propeller met start vanaf de kant	50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	67,6%	3450
Z2	15,7%	800
Z3	11,8%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	3,9%	200

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-dec

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b fartlek	Z1			450
		Z6			50
K1	3 x 400 bc a	Z1	st. 6.00-6.30	Snorkel	1200
	400 bc	Z1	st. 6.00-6.30	Paddles	400
	400 (25 ws- 25 ows)	Z1	r. 30"		400
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
	400 bc a	Z1	st. 6.00-6.30	Snorkel	400
	3 x 400 bc	Z1	st. 6.00-6.30	Paddles	1200
	400 (25 ws- 25 ows)	Z1	r. 30"		400
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5200
Z1	87,5%	4550
Z2	11,5%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-dec

Accent: Techniek/duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: Veel variatie in slagfrequentie



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	4 x 50 = Snorkel	500
	200 keus- 4 x 50 (25 'eigen sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		400
K1	2 Sets				
	4 x 50 (25 bc slagen uit elkaar trekken- 25 waterpolo bc)	Z1	r. 15"	<i>Eerste 25m extreem lage slagfrequentie, terug hoge freq.</i>	400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed) slagfrequentie omhoog brengen	100
		Z7			100
	6 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek even = Z1 - oneven = Z2	150
		Z2		Elastiek	150
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	800
Uit	4 x 50 (25 bc b Z2- 25 a keus Z1)	Z2	r. 10"		100
		Z1			100

Totaal		3600
Z1	90,3%	3250
Z2	6,9%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,8%	100

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-dec

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 bc b zij)- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		550
		Z6			50
K1	2 Sets				
	200 bc	Z1	r. 20"	<i>Propeller</i>	400
	150 bc	Z2	r. 20"	<i>Propeller</i>	300
	100 bc	Z3		<i>Propeller</i>	200
	2 x (150 bc- 25 vl- 25 rc- 25 vl)	Z1	r. 20"		900
	200 bc a	Z1	r. 20"	<i>Elastiek</i>	400
	150 bc a	Z2	r. 20"	<i>Elastiek</i>	300
	100 bc a	Z3		<i>Elastiek</i>	200
	400 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4200
Z1	75,0%	3150
Z2	14,3%	600
Z3	9,5%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	0,0%	0

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-dec

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 100 bc fartlek- 200 bc a- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		800
		Z6			100
K1	1600 bc a (350 Z1- 50 Z2)	Z1	r. 60"	Snorkel	1400
		Z2			200
	4 x 25 (12,5 bc max- 12,5 hs Z1)- 100 ws	Z7	st. 45"		50
		Z1			150
	5 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.30	Paddles	1000
		Z1	r. 60"		700
		Z2			100
	4 x 50 (20 bc max- 30 hs Z1)- 100 ws	Z7	st. 45"	<i>4 x 50 = met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			220
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	1000
Uit	100 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			100

Totaal		5900
Z1	91,0%	5370
Z2	5,1%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	2,2%	130

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 09-dec

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

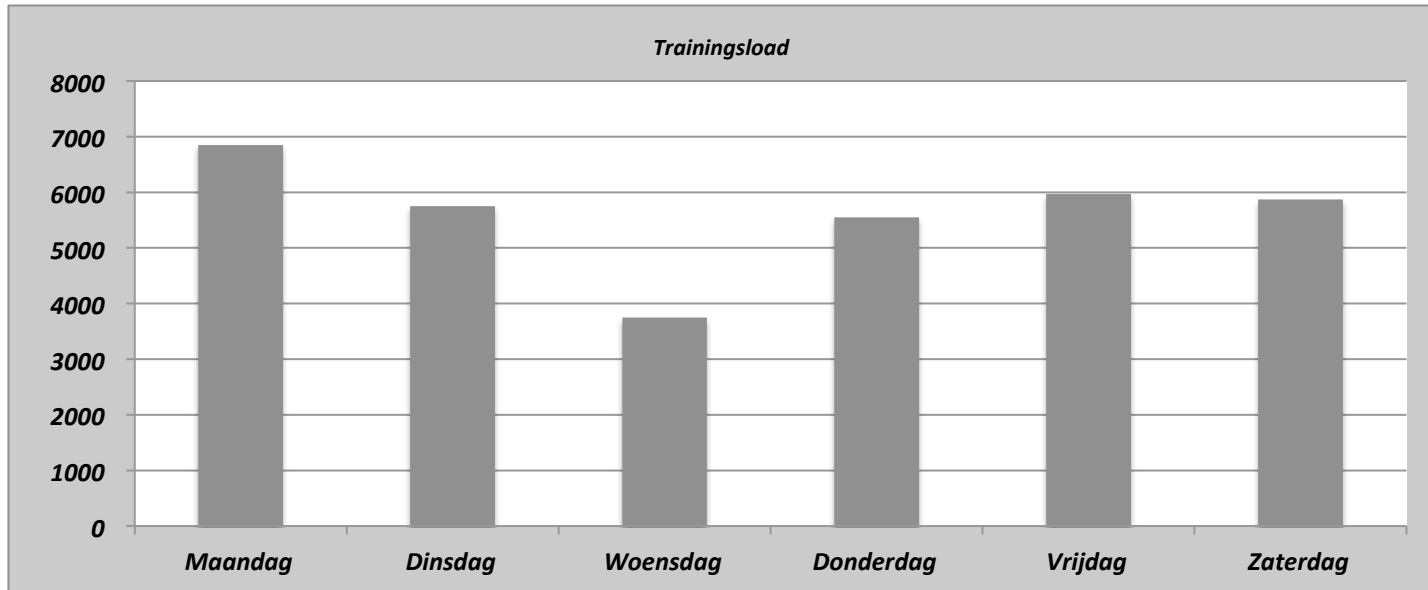


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 (200 hs/a- 100 fartlek)	Z1	r. 5"	<i>fartlek = 1ste bc b- 2de bc - 3de vl/bc</i>	750
		Z6			150
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	600
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	300
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>na 50m eruit klimmen en opnieuw induiken</i>	600
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	6 x 100 (75 bc- 25 vl)	Z1	st. 1.30-1.40		600
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	300
	200 bc a	Z1			200
K2	Breedte van het bad 6 x 30 bc max	Z7			180
Uit	120 keus (8 banen)	Z1			120

Totaal		4400
Z1	65,2%	2870
Z2	13,6%	600
Z3	13,6%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,4%	150
Z7	4,1%	180

Overzicht

week: 49



Totaal meters		28400
Z1	79,7%	22640
Z2	11,1%	3150
Z3	5,6%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	400
Z7	2,1%	610

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,8%	6200
Elastiek	12,1%	3450
Propeller	4,0%	1150

