

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-dec

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs/a keus- 100 bc b fartlek- 200 ws- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		500
		Z6			100
K1	16 x 25 bc a (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4)	Z1	st. 30"	Elastiek duidelijk verschil in slagfrequentie laten zien	100
		Z2		Elastiek	100
		Z3		Elastiek	100
		Z4		Elastiek	100
	800 bc a (300 Z1- 50 Z4- 100 Z1- 50 Z4- 300 Z1)	Z1	r. 60"		700
		Z4			100
	16 x 25 bc	Z2	st. 30"	Propeller	400
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.30	Paddles	800
	16 x 25 bc a (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4)	Z1	st. 30"	Elastiek duidelijk verschil in slagfrequentie laten zien	100
		Z2		Elastiek	100
		Z3		Elastiek	100
		Z4		Elastiek	100
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
K2	2 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max hold- 50 hs keus Z1	Z7		met start vanaf de kant	50
		Z1			50
	2 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4600
Z1	70,7%	3250
Z2	13,0%	600
Z3	4,3%	200
Z4	6,5%	300
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	3,3%	150

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-dec

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	100
	4 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	100
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	100
K1	3600 als volgt: (550 bc- 25 vl- 25 rc- 550 bc a- 25 bc a max- 25 rc a)	Z1		<i>na iedere 25 rc (a) eruit klimmen en weer induiken</i>	3525
		Z7			75
	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	200
	4 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	100
	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	200
Uit	2 x 50 (12,5 bc max- 37,5 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			75

Totaal		5000
Z1	94,0%	4700
Z2	4,0%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-dec

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: Veel variatie in slagfrequentie



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 bc bijleggen achter- 25 rc)	Z1			300
	4 x 50 (15 scull doorhaal li arm- 10 bc a- 15 scull re arm doorhaal- 10 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	200 (25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			200
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	4 x 50 (25 4 slagen uitelkaar trekken : 2 slagen max- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>snel schakelen tussen slagfrequenties</i>	200
	8 x 25 bc a (oneven = Z2- even = Z1)	Z2	st. 30"	Elastiek	100
		Z1			100
	400 bc- 200 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	600
	400 bc a- 200 bc	Z1			600
	8 x 25 bc a (oneven = Z2- even = Z1)	Z2	st. 30"	Elastiek	100
		Z1			100
	4 x 50 (25 4 slagen uitelkaar trekken : 2 slagen max- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>snel schakelen tussen slagfrequenties</i>	200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	200 hs keus	Z1			200
Uit	8 x 25 (10 vl b- 15 bc b)	Z1	r. 5"		200

Totaal	3500
---------------	-------------

Z1	91,4%	3200
Z2	5,7%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	100

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-dec

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 100 bc fartlek- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		700
		Z6			100
K1	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	3 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	150
	200 hs keus	Z1			200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	3 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	150
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.40	Paddles	800
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	8 x 25 vl	Z1	st. 30"	<i>zo ontspannen mogelijk zwemmen</i>	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4100
Z1	70,7%	2900
Z2	12,2%	500
Z3	12,2%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,7%	150
Z7	1,2%	50

Week: 50

Tijdstip: 06.00 - 08.30

Datum: 15-dec

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Laatste vrijdag van 2017 in Sittard = 100 x 100**



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
2 Sets				
10 x 100 bc	Z1	st. 1.30	<i>Paddles</i>	2000
10 x 100 bc a	Z1	st. 1.30		2000
5 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30		1000
10 x 100 bc	Z1	st. 1.30		2000
10 x 100 bc a	Z1	st. 1.30		2000
5 x 100 (25 rc- 75 bc)	Z1	st. 1.30		1000

Totaal		10000
Z1	100,0%	10000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 16-dec

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

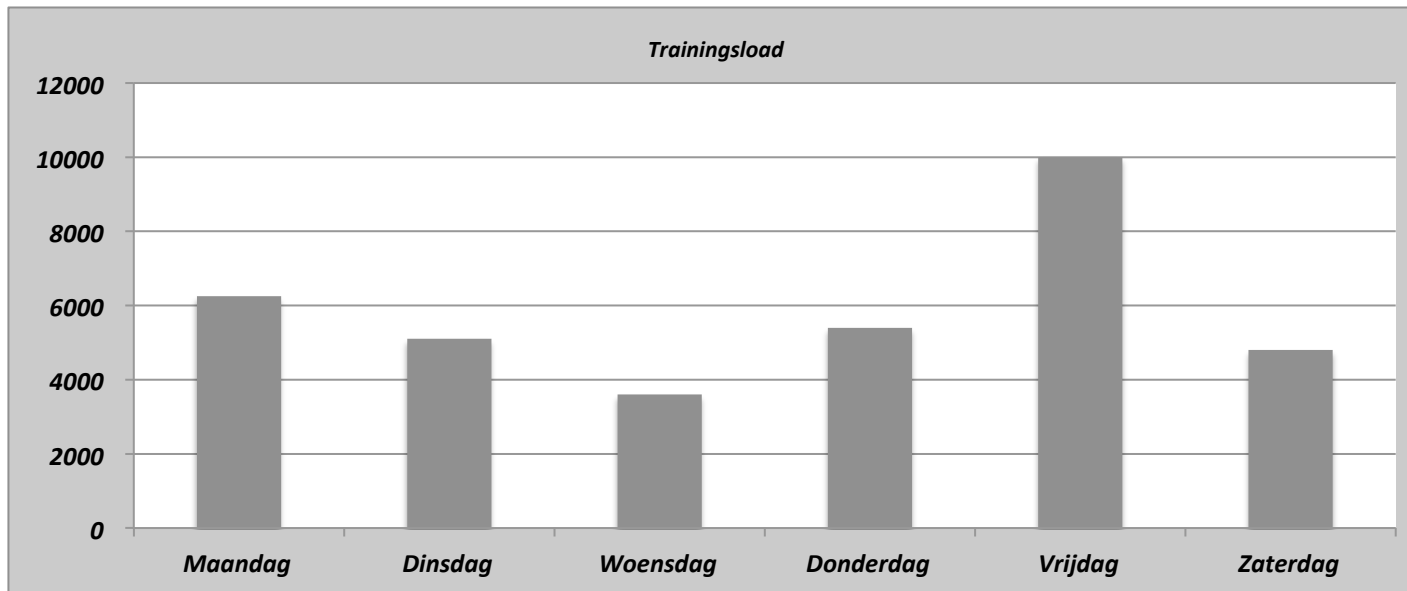


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 b keus zonder plank)	Z1			300
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel <i>lichaamsspanning</i>	150
	100 bc a	Z1		Snorkel	100
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	200 keus	Z1			200
	4 x 25 bc max	Z7	st. 1.00		100
	400 keus	Z1			400
	2 (150 bc Z2- 100 bc Z3- 50 bc max)	Z2	r. 30"	Propeller	300
		Z3	r. 30"	Propeller	200
		Z7	r. 60"	Propeller	100
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
	2 (75 bc a Z2- 50 bc a Z3- 25 bc a max)	Z2	r. 20"	Elastiek	150
		Z3	r. 20"	Elastiek	100
		Z7	r. 40"	Elastiek	50
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.30	Paddles	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	73,2%	3000
Z2	11,0%	450
Z3	7,3%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	6,1%	250

Overzicht

week: 50



Totaal meters		31300
Z1	86,4%	27050
Z2	6,2%	1950
Z3	3,2%	1000
Z4	1,0%	300
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	350
Z7	2,1%	650

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,0%	5000
Elastiek	9,9%	3100
Propeller	3,2%	1000

