

Week: 52
Datum: 25-dec
Dag: Maandag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: **1ste kerstdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal			0
Z1	#####		0
Z2	#####		0
Z3	#####		0
Z4	#####		0
Z5	#####		0
Z6	#####		0
Z7	#####		0

Week: 52

Datum: 26-dec

Dag: Dinsdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **2de kerstdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal			0
Z1	#####		0
Z2	#####		0
Z3	#####		0
Z4	#####		0
Z5	#####		0
Z6	#####		0
Z7	#####		0

Week: 52

Tijdstip:

Datum: 27-dec

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Zelfstandig/thuis**

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 (25 rc- 25 dolfinen)-4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
K1	100 bc b fartlek- 100 bc a- 100 bc fartlek- 100 bc a	Z1	r. 5"		300
		Z6			100
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	500 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	500
	400 bc	Z1	r. 60"		400
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	100
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	100
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	200 bc a	Z1	r. 20"		200
	100 ws	Z1			100
		2 (50 bc max hold- 25 bc max- 225 hs keus Z1)	Z6	r. 60"	<i>50 max hold = met start vanaf de kant</i>
		Z7			50
		Z1			450
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	76,3%	3050
Z2	10,0%	400
Z3	5,0%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,5%	300
Z7	1,3%	50

Week: 52

Tijdstip:

Datum: 28-dec

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Zelfstandig/thuis**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1			800
K1	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	400 (heen ws- terug ows)	Z1	r. 30"		400
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	4 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
Uit	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			140

Totaal		5000
Z1	98,8%	4940
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	60

Week: 52

Tijdstip:

Datum: 29-dec

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Zelfstandig/thuis**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 100 bc b fartlek- 200 keus- 100 bc fartlek- 100 keus	Z1 Z6	r. 5"		1050 50
K1	100 bc max hold	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.45		600
	75 bc max hold- 25 keus Z1	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	75
		Z1			25
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45		600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
	2 x 50 (25 vl- 25 rc)	Z1	st. 60"		100
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
	2 x 50 (25 vl- 25 rc)	Z1	st. 60"		100
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45	Paddles	600
	4 x 25 bc max	Z7	st. 1.00		100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	77,4%	3175
Z2	14,6%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	4,3%	175
Z6	1,2%	50
Z7	2,4%	100

Week: 52

Tijdstip:

Datum: 30-dec

Accent: Duur

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

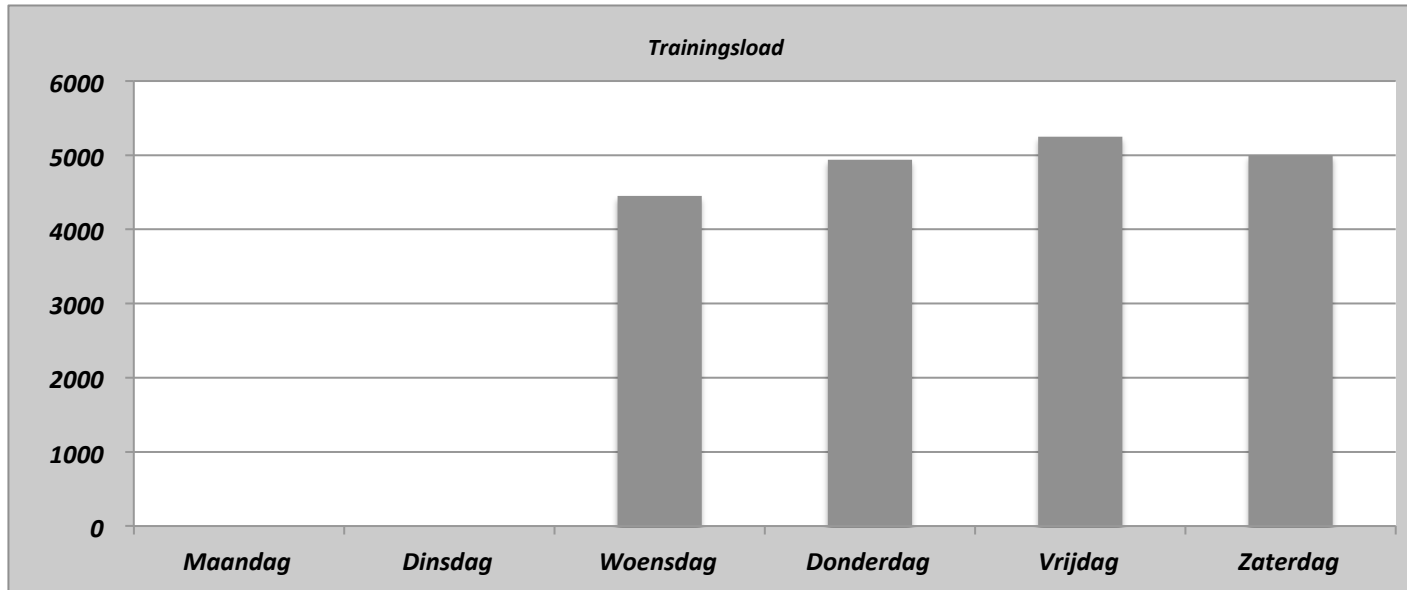


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		550
	400 (50 bc a- 25 bc b)- 3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		550
K1	5 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.30	Paddles	750
	6 x 125 bc a	Z1	st. 1.55-2.10		750
	7 x 100 (oneven = bc - even = ws)	Z1	r. 10"		700
	8 x 75 bc a	Z1	st. 1.10-1.25	Paddles	600
	9 x 50 bc	Z1	st. 50"-55"		450
	10 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	250
Uit	4 x 50 (12,5 bc max- 37,5 keus Z1)	Z7		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150

Totaal		4800
Z1	93,8%	4500
Z2	5,2%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Overzicht

week: 52



Totaal meters		17900
Z1	87,5%	15665
Z2	7,0%	1250
Z3	1,1%	200
Z4	0,0%	0
Z5	1,0%	175
Z6	2,0%	350
Z7	1,5%	260

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,8%	3550
Elastiek	8,1%	1450
Propeller	0,0%	0

