

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-jan

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 200 (25 bc b zij- 25 dolfijnen)- 100 bc fartlek- 200 a keus	Z1			650
		Z6			50
K1	10 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller	500
	3 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	Paddles	300
	3 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	Paddles	300
	3 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	Paddles	300
	100 ws	Z1	r. 10"		100
	4 x 75 (25 scullen voor- 50 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel	300
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel snelle catchfase	200
	4 x 25 waterpolo bc	Z2	r. 15"	snelle catchfase	100
	100 ws	Z1	r. 10"		100
	10 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	500
	3 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	Paddles	300
	3 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	Paddles	300
	3 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	Paddles	300
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	32,2%	1450
Z2	51,1%	2300
Z3	13,3%	600
Z4	0,0%	0
Z5	2,2%	100
Z6	1,1%	50
Z7	0,0%	0

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	3000 als volgt:	Z1	r. 60"		2850
	(475 bc Z1- 25 bc Z2- 475 bc Z1- 25 vl Z2)	Z2			150
	50 max hold	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	50 max hold	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5500
Z1	91,8%	5050
Z2	6,4%	350
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	100
Z7	0,0%	0

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-jan

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	6 x 50 bc (10 Z1- 5 max- 20 Z1- 5 max- 10 Z1)	Z1	st. 60"	<i>duidelijk schakelen in frequentie tussen Z1 en max</i>	240
		Z7			60
	6 x 50 (15 waterpolo bc Z2- 20 bc slowmotion- 15 waterpolo bc Z2)	Z2	st. 60"	<i>duidelijk verschil tussen hoge en lage frequentie</i>	180
		Z1			120
	400 bc- 400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	2 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	200 bc	Z1			200
	2 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
	Z7			50	
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30		800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3600
Z1	82,2%	2960
Z2	13,3%	480
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,4%	160

Week: 02	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 11-jan	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 50 b)	Z1			500
	4 x 50 (15 bc max hold- 35 bc Z1)	Z6		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			140
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
K1	8 x 50 bc (oneven = Z2- even = Z3)	Z2	r. 15	Propeller	200
		Z3		Propeller	200
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
	8 x 50 bc a (oneven = Z2- even = Z3)	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
		Z3		Elastiek	200
	800 bc	Z1		Paddles	800
	8 x 50 (25 vl Z2- 15 bc max- 10 keus Z1)	Z2	st. 1.15	<i>na 25 vl eruit klimmen, muur aantikken en induiken</i>	200
		Z7			120
		Z1			80
	800 bc a	Z1			800
K2	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4800
Z1	74,4%	3570
Z2	12,5%	600
Z3	8,3%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	60
Z7	3,5%	170

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-jan

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	1200 bc a	Z1	r. 60"		1200
	600 (50 vl- 100 bc- 50 rc- 100 bc- 50 ss- 250 bc)	Z1	r. 60"		600
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	400 bc a	Z1	r. 45"		400
	800 bc	Z1			800
	50 bc max hold	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
	100 keus	Z1			100
	40 bc max hold	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	40
	110 keus	Z1			110
	25 bc max	Z7		<i>start vanaf de kant</i>	25
Uit	75 keus	Z1			75

Totaal		5900
Z1	94,7%	5585
Z2	3,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	90
Z7	0,4%	25

Week: 02
 Datum: 13-jan
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 07.00 - 08.30
 Accent: Mixed
 Bijzonderheden:

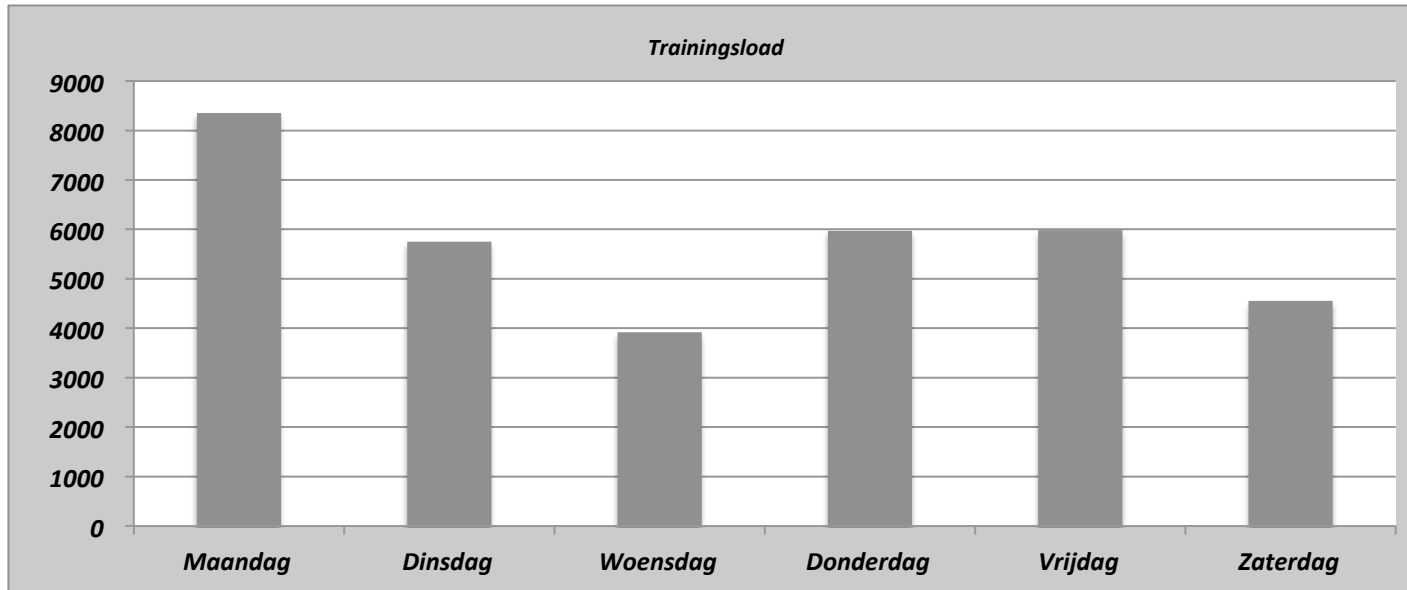


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	100 bc a- 4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc)	Z1	r. 5"		300
K1	3 Sets				
	100 bc a	Z1	r. 20"	<i>Elastiek</i>	300
	2 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<i>Elastiek</i>	300
	400 bc	Z1	r. 30"		1200
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	<i>Elastiek Snorkel start vanaf de kant</i>	150
	250 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	750
K2	Breedte van het bad				
	5 x 30 bc max (2 banen)	Z7			150
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3950
Z1	77,2%	3050
Z2	7,6%	300
Z3	7,6%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	7,6%	300

Overzicht

week: 02



Totaal meters		28250
Z1	76,7%	21665
Z2	15,0%	4230
Z3	4,6%	1300
Z4	0,0%	0
Z5	0,4%	100
Z6	1,1%	300
Z7	2,3%	655

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,7%	5000
Elastiek	9,4%	2650
Propeller	3,2%	900

