

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-jan

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 200 ws- 200 (25'eigen' sculloef- 25 bc a)- 200 ws- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		750
		Z6			50
K1	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	150 bc a	Z1			150
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	150 bc a	Z1			150
	4 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>diepwater start</i>	60
		Z1			40
	3 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles	600
	4 x 25 bc	Z2	st. 45"	Propeller	100
	5 x 25 bc	Z3	st. 45"	Propeller	125
	6 x 25 bc	Z4	st. 45"	Propeller	150
	5 x 25 bc	Z3	st. 45"	Propeller	125
	4 x 25 bc	Z2	st. 45"	Propeller	100
	400 bc a	Z1		Snorkel	400
	4 x 25 bc	Z2	st. 30"	Elastiek	100
	5 x 25 bc	Z3	st. 30"	Elastiek	125
	6 x 25 bc	Z4	st. 30"	Elastiek	150
	5 x 25 bc	Z3	st. 30"	Elastiek	125
	4 x 25 bc	Z2	st. 30"	Elastiek	100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3700
Z1	61,9%	2290
Z2	10,8%	400
Z3	13,5%	500
Z4	8,1%	300
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	150
Z7	1,6%	60

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	4 x 25 bc max	Z7	st. 60"		100
	1000 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	97,9%	4600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,1%	100

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-jan

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
K1	2 Sets				
	2 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>andere hand bij de heup, snelle catchfase</i>	300
	200 bc a	Z1			400
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	200
	200 bc a	Z1			400
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z2	r. 10"	<i>snelle catchfase</i>	200
	200 bc a	Z1			400
	2 x 25 (20 bc max- 5 keus Z1)	Z7	st. 60"		80
		Z1			20
	400 (150 bc a- 50 bc b)	Z1			800
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		3300
Z1	91,5%	3020
Z2	6,1%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	80

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-jan

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (100 bc- 25 rc- 25 ss- 25 vl- 25 dolfijnen)	Z1			800
K1	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc slowmotion)	Z7	st. 1.15	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min</i>	60
		Z1			140
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc	Z2	r. 30"	Paddles	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	400 bc a	Z2		Snorkel	400
	50 bc max hold	Z6			50
	300 bc (100 Z1- 50 Z2)	Z1	r. 30"		200
		Z2			100
	300 bc a (50 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 30"		100
		Z2			200
	300 bc (100 Z1- 50 Z2)	Z1			200
	Z2			100	
2 x 50 bc max	Z7	st. 1.00	<i>1ste met start vanaf de kant, 2de start in het water</i>	100	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3800
Z1	61,6%	2340
Z2	31,6%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	4,2%	160

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-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. 30"	Paddles	800
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	600 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	94,7%	4260
Z2	4,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	40

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 20-jan

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

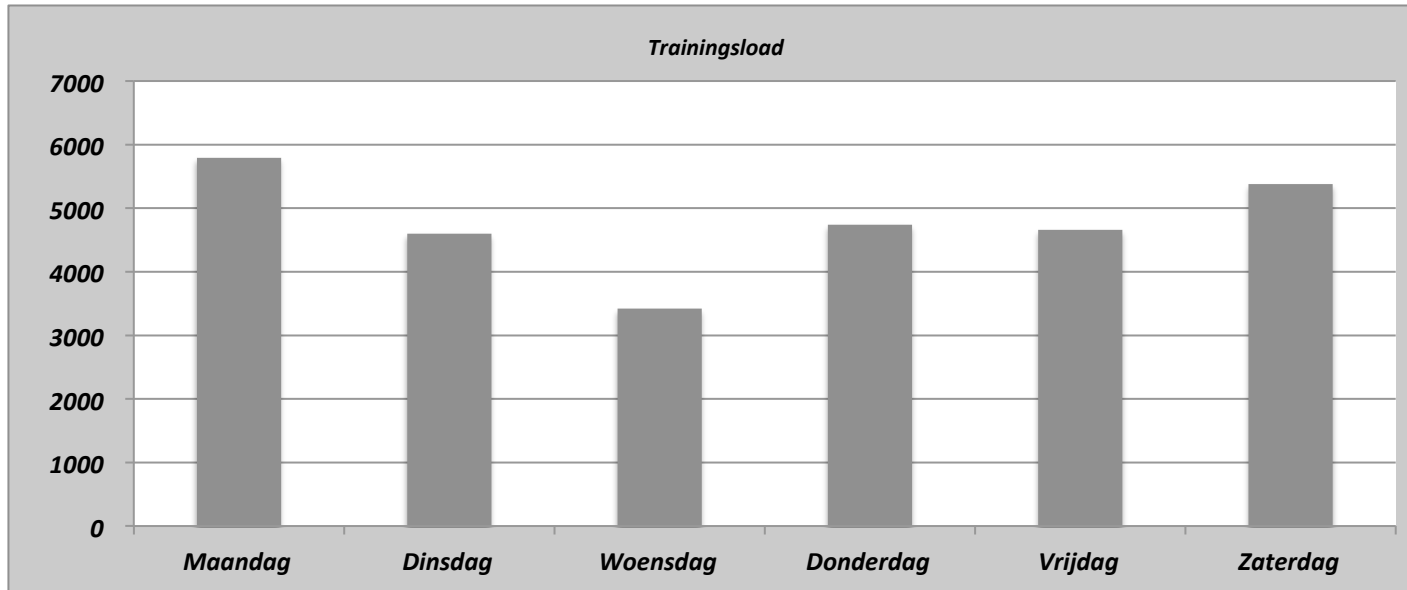


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 vl met 1 arm)- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		350
		Z6			50
	300 (50 bc a- 25 bc b)- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		350
		Z6			50
K1	2 Sets				
	2 x 50 bc a	Z2	st. 60"-65"	Elastiek	200
	2 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	200
	2 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	400
	3 x 100 bc (25 Z1- 50 Z2- 25 Z1)	Z2	st. 1.30-1.40		300
		Z1			300
	400 bc a	Z1		Snorkel	800
K2	3 x 200 (40 bc max hold- 160 keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	120
		Z1			480
Uit	100 b keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	61,0%	2380
Z2	23,1%	900
Z3	10,3%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,6%	220
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 03



Totaal meters		23900
Z1	79,0%	18890
Z2	12,1%	2900
Z3	3,8%	900
Z4	1,3%	300
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	470
Z7	1,8%	440

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,6%	4200
Elastiek	7,5%	1800
Propeller	2,5%	600

