

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-jan

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 (100 bc- 100 ws)	Z1			600
	50 bc max hold- 100 keus- 50 bc max hold	Z6		<i>50 max hold = met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
K1	16 x 25 bc a (3 x Z1 - 1 x Z2)	Z1	st. 30"	Elastiek	300
		Z2		Elastiek	100
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	8 x 50 bc (1 x Z1- 1 x Z2)	Z1	r. 15"	Propeller	200
		Z2		Propeller	200
	600 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	12 x 25 bc a (2 x Z1- 1 x Z2)	Z1	st. 30"	Elastiek	200
		Z2		Elastiek	100
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	4 x 50 bc (1 x Z1- 1 x Z2)	Z1	r. 15"	Propeller	100
		Z2		Propeller	100
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	8 x 25 bc a (1 x Z1- 1 x Z2)	Z1	st. 30"	Elastiek	100
		Z2		Elastiek	100
	100 bc max	Z5			100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4600
Z1	82,6%	3800
Z2	13,0%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,2%	100
Z6	2,2%	100
Z7	0,0%	0

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 100 bc fartlek- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		600
		Z6			100
K1	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	600 bc (125 Z1- 25 Z2)	Z1	r. 30"		500
		Z2			100
	600 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	4 x 25 bc max	Z7	st. 60"		100
	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	600 bc (100 Z1- 50 Z2)	Z1			400
		Z2			200
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 b zonder plank)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5200
Z1	90,4%	4700
Z2	5,8%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	1,9%	100

Week: 05	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 31-jan	Accent: Duur/techniek
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus	Z1			300
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>25 scullen = 1 arm en de arm gestrekt voor houden!</i>	100
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>25 scullen = 1 arm en de arm gestrekt boven houden!</i>	100
K1	2 Sets				
	4 x 25 bc slowmotion	Z1	r. 10"	Paddles met zo min mogelijk slagen aan de overkant komen	200
	4 x 25 (15 waterpolo bc- 10 keus)	Z1	r. 10"		200
	4 x 25 bc slowmotion	Z1	r. 10"	met zo min mogelijk slagen aan de overkant komen	200
	4 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	Snorkel	1600
Uit	200 (25 bc b- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		3300
Z1	93,9%	3100
Z2	6,1%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05
 Datum: 01-feb
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Mixed
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 andere slag)- 100 bc b fartlek- 200 bc a- 100 bc fartlek	Z1 Z6	r. 5"		600 100
K1	50 bc max hold- 150 keus Z1	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)- 200 bc a	Z1 Z7	st. 1.30	<i>diepwater start</i>	150 40
	50 bc max hold- 150 keus Z1	Z1 Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	260 50
	50 bc max- 1250 bc a Z1	Z1 Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	150 50
		Z1			1250
K2	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc	Z2	st. 60"	Propeller	200
	5 x 200 bc (1 x Z1- 1 x Z3- 1 x Z1- 1 x Z3- 1 x Z1)	Z1 Z3	st. 3.00-3.20		600 400
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc	Z2	st. 60"	Propeller	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4600
Z1	67,6%	3110
Z2	17,4%	800
Z3	8,7%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	200
Z7	2,0%	90

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-feb

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	2500 als volgt:	Z1	r. 60"	<i>telkens na 25 rc eruit klimmen en induiken</i>	2375
	(450 bc Z1- 25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6			125
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5400
Z1	97,7%	5275
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	125
Z7	0,0%	0

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 03-feb

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

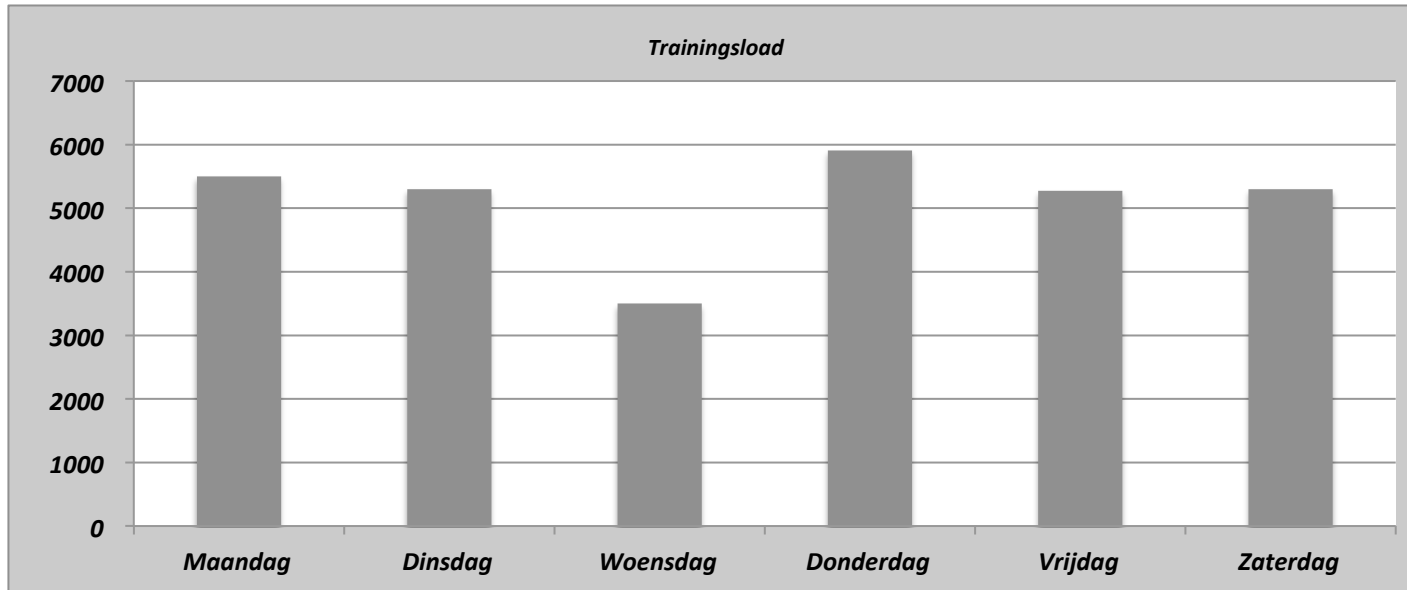


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	4 x 50 bc a	Z3	st. 60"	Elastiek	200
	6 x 50 bc a	Z1	st. 60"	Elastiek	300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 60"	Elastiek Paddles	200
	6 x 50 bc a	Z1	st. 60"	Elastiek Paddles	300
	6 x 100 bc a	Z2	st. 1.30-1.35	Snorkel	600
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35	Snorkel	400
	400 keus	Z1			400
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3200
Z1	53,1%	1700
Z2	18,8%	600
Z3	25,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	100
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 05



Totaal meters		26300
Z1	82,5%	21685
Z2	9,5%	2500
Z3	4,6%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,4%	100
Z6	2,4%	625
Z7	0,7%	190

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,8%	3900
Elastiek	9,5%	2500
Propeller	3,8%	1000

