

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-apr

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 x 150 (50 bc- 100 ows)- 2 x 150 (100 bc a- 50 bc b)	<b>Z1</b>	r. 10"		300
K1	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 60"	<b>Elastiek</b>	300
	4 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 60"	<b>Elastiek</b>	300
	4 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"		300
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 60"	<b>Elastiek</b>	300
	4 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	4 x 200 bc	<b>Z1</b> <b>Z2</b>	st. 3.00-3.30	1ste = 150 Z1- 50 Z2 / 2de = 100 Z1- 50 Z2- 50 Z1 3de = 50 Z1- 50 Z2- 100 Z1 / 4de = 50 Z2- 150 Z1	600 200
	4 x 200 bc	<b>Z1</b> <b>Z2</b>	st. 3.00-3.30	<b>Paddles</b> idem als bovenstaande set <b>Paddles</b>	600 200
Uit	2 x 25 bc b Z1- 2 x 25 bc b Z2- 2 x 25 bc b Z1- 50 hs keus Z1	<b>Z1</b>	st. 40"		150
		<b>Z2</b>			50

Totaal		4000
Z1	58,8%	2350
Z2	33,8%	1350
Z3	7,5%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-apr

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	4 x 75 (25 scullen voor- 25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	300
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	400
	4 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel andere arm is bij de heupen</i>	300
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1600 bc	Z1			1600
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	200 (25 rc- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		4200
Z1	97,6%	4100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	100

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-apr

Accent: Techniek/duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (100 bc- 25 dolfijnen- 100 ws- 25 dolfijnen)	<b>Z1</b>			500
K1	<b>3 Sets</b>				
	4 x 25 bc	<b>Z2</b>	r. 10"	<b>Propeller snelle catchfase</b>	300
	4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>snelle catchfase</b>	600
	4 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek snelle catchfase</b>	300
	500 bc a	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	1500
	100 bc (25 Z1- 50 max- 25 Z1)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (25 Z1-25 speed-keerpunt-25 resistance-25 Z1)</b>	150
		<b>Z7</b>			150
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		3600
Z1	79,2%	2850
Z2	16,7%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,2%	150

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-apr

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs/a keus- 100 bc b fartlek- 200 ws- 100 bc fartlek- 100 bc	<b>Z1</b>	r. 5"		700
		<b>Z6</b>			100
K1	10 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b>	1000
	8 x 100 bc a	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.40		800
	6 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.30-1.40		600
	4 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.40		400
	200 (25 rc- 25 keus)	<b>Z1</b>			200
	3 x (4 x 25 bc b opbouwend)	<b>Z1</b>	st. 40"	<i>1ste = laag Z1- 2de = hoog Z1- 3de = laag Z2- 4de = hoog Z2</i>	150
		<b>Z2</b>			150
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
	2 x 50 (25 max- 25 Z1)	<b>Z7</b>		<b>Sprintkoord (resistance) met start vanaf de kant</b>	50
		<b>Z1</b>			50
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4500
Z1	53,3%	2400
Z2	21,1%	950
Z3	13,3%	600
Z4	8,9%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	1,1%	50

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-apr

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Eerste deel van de training wetsuit!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 dolfijnen)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	800
K1	4 x 75 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Wetsuit Snorkel hoge elleboog plaatsen ondanks wetsuit</b>	300
	16 x 150 (3 x 150 Z1 - 1 x 25 Z1- 25 Z2- 50 Z3- 25 Z2- 25 Z1)	<b>Z1</b>	st. 2.10-2.30	<b>Wetsuit</b>	2000
		<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b>	200
		<b>Z3</b>		<b>Wetsuit</b>	200
K2	4 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.30		800
	3 x 200 bc	<b>Z2</b>	st. 3.00-3.30	<b>Paddles</b>	600
	2 x 200 ws	<b>Z1</b>	r. 20"		400
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		5400
Z1	81,5%	4400
Z2	14,8%	800
Z3	3,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 28-apr

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

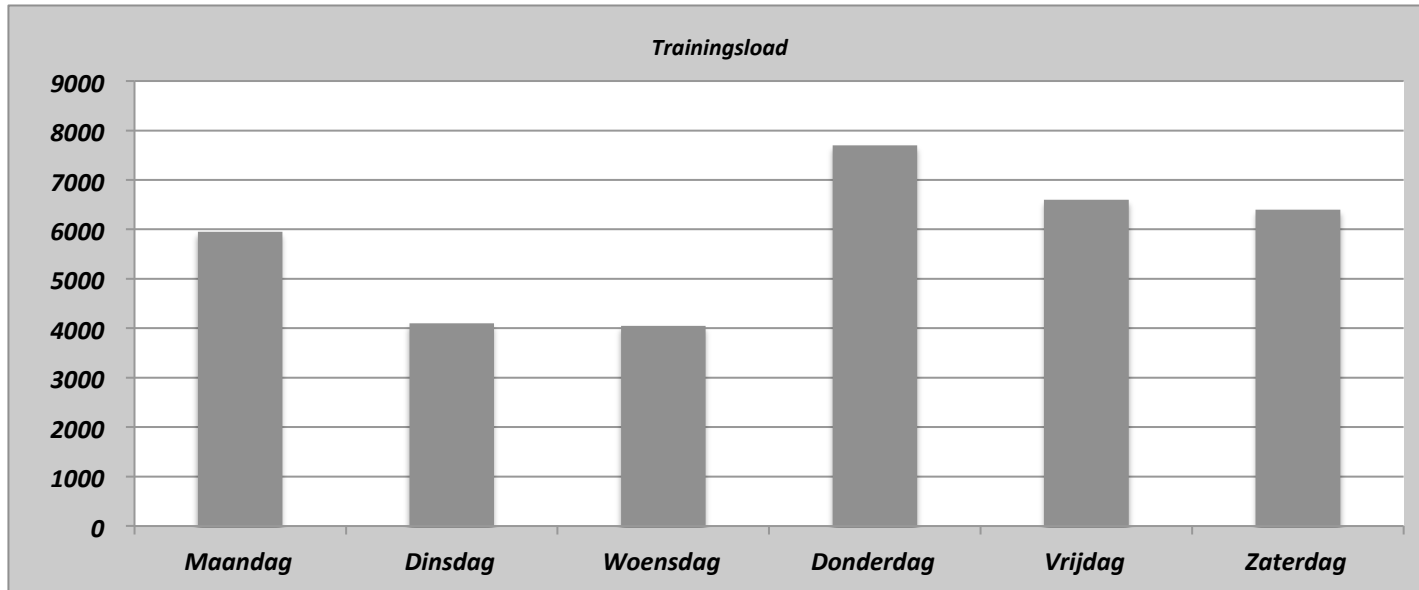


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus				500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Handen om en om scullen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Handen tegelijk scullen</i>	100
	100 ws	<b>Z1</b>			100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Handen om en om scullen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Handen tegelijk scullen</i>	100
K1	16 x 25 (3 x vl Z2- 1 x bc Z1)	<b>Z2</b>	st. 30"-35"		300
		<b>Z1</b>			100
	4 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.45-2.00	<i>Snelheid Z4 dus niet gevoel Z4!</i>	400
	600 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	600
	12 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	300
	4 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.45-2.00		400
	600 bc	<b>Z1</b>			600
	8 x 25 bc	<b>Z2</b>	r. 10"	<b>Propeller</b>	200
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4100
Z1	48,8%	2000
Z2	19,5%	800
Z3	9,8%	400
Z4	9,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht

week: 17



Totaal meters		25800	
Z1	70,2%	18100	
Z2	17,4%	4500	
Z3	5,8%	1500	
Z4	3,1%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	100	
Z7	1,2%	300	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	13,6%	3500
Paddles	14,7%	3800
Elastiek	7,0%	1800
Propeller	1,9%	500

