

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-jun

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 100 bc b- 100 ws- 200 bc a	Z1			700
K1	50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	1 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		100
	1 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		100
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		200
	1 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		100
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	300
	1 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		100
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		400
	1 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		100
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	500
	1 x 100 bc	Z2			100
	200 (25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			200
50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	25	
	Z1			25	
50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25	
	Z1			25	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3300
Z1	81,8%	2700
Z2	15,2%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	50
Z7	1,5%	50

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-jun

Accent: Snelheid/duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	100 bc fartlek- 100 bc a- 100 bc b fartlek	Z6	r. 5"		100
		Z1			200
K1	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	500
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	300 bc	Z1			300
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 max hold	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
	200 hs keus	Z1			200
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 max hold	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
	200 bc	Z1	r. 30"		200
	300 bc a	Z1	r. 30"		300
	400 bc	Z1		Paddles	400
	Uit	100 bc b	Z1		

Totaal		3400
Z1	92,6%	3150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,9%	200
Z7	1,5%	50

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-jun

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	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
	200 keus	Z1			200
K1	2 Sets				
	2 x 50 bc slowmotion met in het midden van de baan 4 slagen max	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	r. 15"	<i>spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min</i>	80
		Z1			120
	3 x 100 bc iedere baan 1 of 2 slagen minder maken	Z1	r. 10"	Paddles	600
	2 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	100
		Z7			100
	400 bc a- 100 ws- 100 bc b	Z1			1200
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		3400
Z1	94,7%	3220
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,3%	180

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-jun

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Buitenbad 40m WETSUIT!!!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (80 bc- 20 rc- 80 bc- 20 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	800
K1	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	Z7	r. 30"	Wetsuit	20
		Z1		Wetsuit	60
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	Z6	r. 30"	Wetsuit	40
		Z1		Wetsuit	40
	5 x rondes linksom (5 x 120m)	Z1	r. 60"	Wetsuit	600
	2 x 120 bc (3 banen)	Z2	st. 1.50-2.00	Wetsuit	240
	2 x 120 bc (3 banen)	Z1	st. 1.50-2.00	Wetsuit	240
	2 x 120 bc (3 banen)	Z3	st. 1.50-2.00	Wetsuit	240
	2 x 120 bc (3 banen)	Z1	st. 1.50-2.00	Wetsuit	240
	2 x 120 bc (3 banen)	Z4	st. 1.50-2.00	Wetsuit	240
Uit	240 keus (6 banen)	Z1		Wetsuit	240

Totaal		3000
Z1	74,0%	2220
Z2	8,0%	240
Z3	8,0%	240
Z4	8,0%	240
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	40
Z7	0,7%	20

Week: 23

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-jun

Accent:

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Parcoursverkenning Weert**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	Parcoursverkenning 1500m bc	Z1			1500
	Atleten die Weert niet racen!				
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b- 100 ws	Z1			
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	
	1000 (75 bc- 25 vl)	Z1	r. 60"		
	4 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>telkens met start</i>	
		Z1			
	1000 bc a	Z1	r. 60"		
	1000 bc	Z1			
	4 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>telkens met start</i>	
		Z1			
Uit	200 keus	Z1		TOTAAL 5000m	

Totaal		1500
Z1	100,0%	1500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 23

Tijdstip:

Datum: 09-jun

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Openwater/wetsuit**

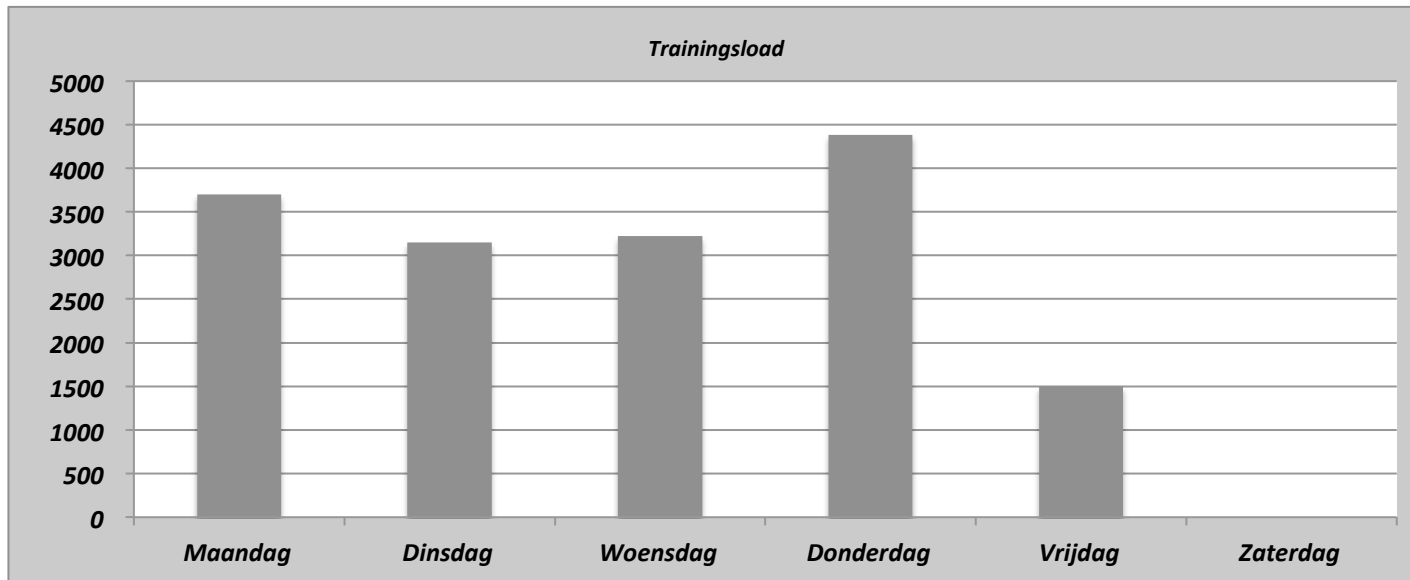


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Atleten die Weert niet racen!				
~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	
~ 1500 bc	Z2		Wetsuit	
~ 400 bc	Z4		Wetsuit	
~ 100 bc	Z7		Wetsuit TOTAAL 4000m	

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

Overzicht

week: 23



Totaal meters		14600
Z1	87,6%	12790
Z2	5,1%	740
Z3	1,6%	240
Z4	1,6%	240
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	290
Z7	2,1%	300

% van totale omvang meters		
Wetsuit	20,5%	3000
Paddles	15,8%	2300
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0

