

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-jun

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	300
	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		100
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		100
	800 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	300
	800 bc	Z1		Paddles	800
Uit	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			140

Totaal		5100
Z1	83,1%	4240
Z2	15,7%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	60

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-jun

Accent: Duur/snelheid

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (75 bc- 25 dolfijnen)- 300 (25 bc- 25 rc)- 100 bc fartlek- 100 bc b	Z1	r. 5"		850
		Z6			50
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.45		600
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 30"-40"	Elastiek	50
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"-40"	Elastiek	150
	2 x 25 bc a max hold	Z6	st. 30"-40"	Elastiek	50
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"-40"	Elastiek	150
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	Snorkel	600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	86,0%	3870
Z2	6,7%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,4%	200
Z7	2,9%	130

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-jun

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: Buitenbad



	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 ronden linksom (5 x 120m)	Z2	r. 60"	Wetsuit	600
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	Wetsuit	600
	2 x 200 bc	Z4	st. 3.00-3.30	Wetsuit	400
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	Wetsuit	600
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	Z2	r. 60"	Wetsuit	600
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	Z6	r. 30"	Wetsuit	40
		Z1		Wetsuit	40
80 (20 bc max- 60 bc Z1)	Z7	r. 30"	Wetsuit	20	
	Z1		Wetsuit	60	
Uit	80 keus	Z1		Wetsuit	80

Totaal		4000
Z1	57,0%	2280
Z2	30,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	10,0%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	80
Z7	1,0%	40

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-jun

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"	<i>iedere 200m uit het water klimmen en induiken</i> Paddles	1200
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	600 bc a	Z1	r. 60"		600
	400 bc	Z1			400
K2	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7	r. 30"	Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4800
Z1	98,4%	4725
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	75

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-jun

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45		300
	3 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.45		300
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45		300
	3 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.45		300
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45		300
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	3 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.45		300
	400 bc	Z3	r. 60"	Paddles	400
	3 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.45		300
Uit	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	3 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.45		300
Uit	6 x 25 keus	Z1		<i>tellkens met start vanaf de kant</i>	150

Totaal		4300
Z1	64,0%	2750
Z2	16,3%	700
Z3	16,3%	700
Z4	0,0%	0
Z5	2,3%	100
Z6	1,2%	50
Z7	0,0%	0

Week: 25

Tijdstip: 10.45 - 11.45

Datum: 23-jun

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Openwater**

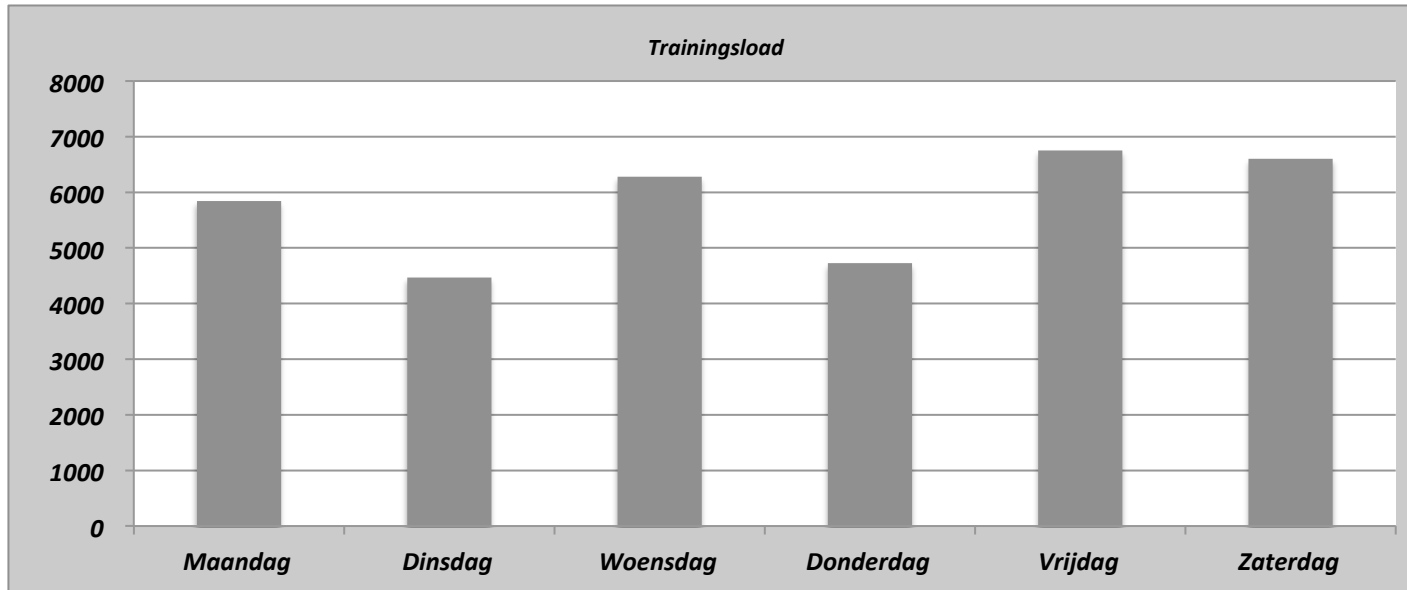


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	2000
~ 1500 bc	Z2		Wetsuit	1500
~ 400 bc	Z4		Wetsuit	400
~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

Totaal			4000
Z1	50,0%	2000	
Z2	37,5%	1500	
Z3	0,0%	0	
Z4	10,0%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,5%	100	

Overzicht

week: 25



Totaal meters		26700
Z1	74,4%	19865
Z2	16,9%	4500
Z3	2,6%	700
Z4	3,0%	800
Z5	0,4%	100
Z6	1,2%	330
Z7	1,5%	405

% van totale omvang meters		
Wetsuit	30,0%	8000
Paddles	13,5%	3600
Elastiek	5,2%	1400
Propeller	0,0%	0

