

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-jul

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Wetsuit** (buitenbad 40m)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	640 (60 bc- 20 dolfijnen- 60 bc- 20 rc- 60 bc- 20 bc b- 60 bc- 20 andere slag)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit 16 banen</b>	640
K1	<b>2 Sets</b> 5 x 120 bc (5 ronden) 800 bc (20 banen) 400 bc (10 banen) 80 (40 max hold- 40 keus Z1)	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	1200
		<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	1600
		<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit Paddles</b>	800
		<b>Z6</b>		<b>Wetsuit</b>	80
		<b>Z1</b>			80
Uit	80 bc b	<b>Z1</b>			80

Totaal		4480
Z1	71,4%	3200
Z2	26,8%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	80
Z7	0,0%	0

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-jul

Accent: Mixed

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>			400
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	2 x 100 ws	<b>Z1</b>			200
	4 x 50 (25 bc versnelling op gevoel- 25 keus Z1)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	200
		<b>Z1</b>			200
K1	<b>2 Sets</b>				
	100 bc max	<b>Z5</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	200
	200 (25 rc- 25 slag naar keuze)	<b>Z1</b>			400
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.45	<b>Paddles</b>	1000
	50 bc max hold	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	5 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.45		1000
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50
	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4100
Z1	86,6%	3550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	4,9%	200
Z6	7,3%	300
Z7	1,2%	50

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-jul

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	8 x 25 vl	<b>Z2</b>	st. 30"		200
	8 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	400
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		400
	8 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.35	<i>Paddles</i>	800
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		400
	8 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	400
	8 x 25 vl	<b>Z2</b>	st. 30"		200
Uit	100 rc/dolfijnen	<b>Z1</b>			100

Totaal		3700
Z1	45,9%	1700
Z2	10,8%	400
Z3	43,2%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-jul

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
K1	6 x 400 bc (oneven = bc <b>Paddles</b> - even = bc a)	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1200
		Z1			1200
	100 bc (25 Z1- 25 max speed- 25 max resistance- 25 Z1)	Z1		<b>Sprintkoord (speed/resistance)</b>	50
		Z7			50
	6 x 200 (oneven = bc - even = ws)	Z1	r. 20"		1200
		Z1			
	2 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
Uit	100 keus	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: 27  
 Datum: 06-jul  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent: Mixed  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (200 bc- 50 andere slag- 100 bc fartlek)	Z1 Z6	r. 5"		600 100
K1	400 bc	Z2	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	4 x 75 bc a (25 Z2- 25 Z3- 25 Z4)	Z2 Z3 Z4	st. 70"-80"	<b>Elastiek</b> <b>Elastiek</b> <b>Elastiek</b>	100 100 100
	4 x 200 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 20"		800
	400 bc	Z2	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	6 x 50 bc a (25 max- 25 Z1)	Z7	st. 60"	<b>Elastiek</b>	150
	6 x 150 (125 bc- 25 dolfijnen)	Z1	r. 15"	<b>Elastiek</b>	150
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3900
Z1	65,4%	2550
Z2	23,1%	900
Z3	2,6%	100
Z4	2,6%	100
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	3,8%	150

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 07-jul

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Openwater**

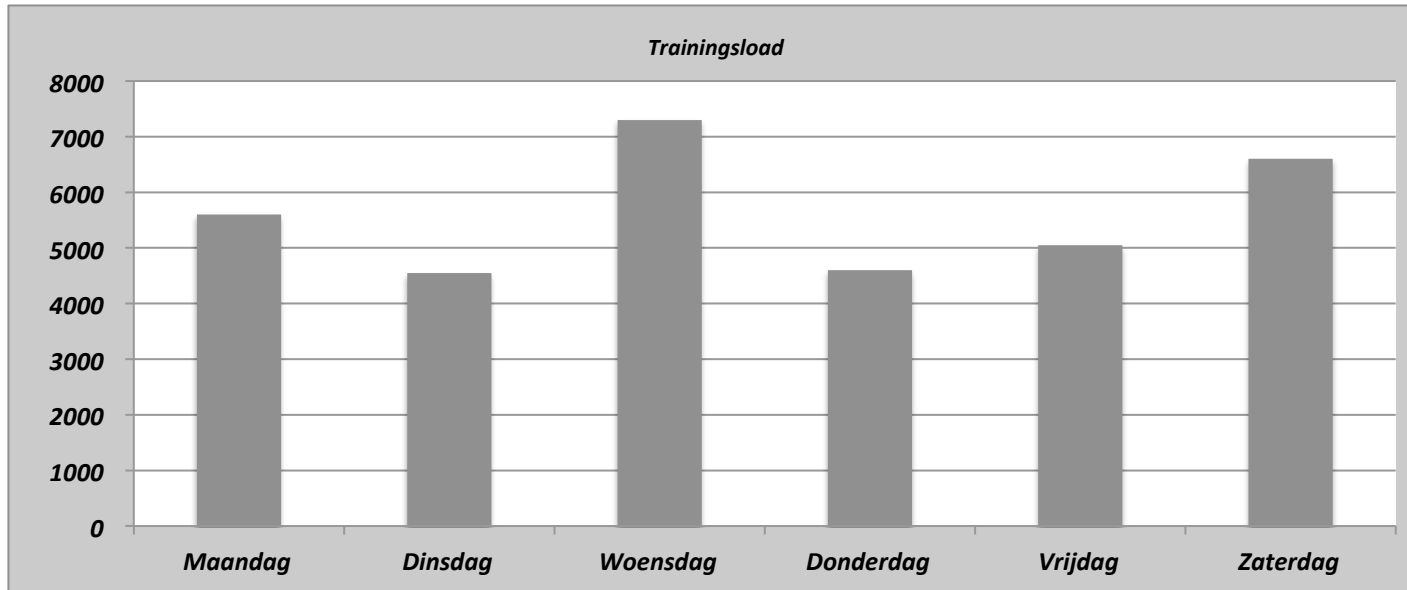


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	2000
~ 1500 bc	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b>	1500
~ 400 bc	<b>Z4</b>		<b>Wetsuit</b>	400
~ 100 bc	<b>Z7</b>		<b>Wetsuit</b>	100

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: 27



Totaal meters		24880
Z1	70,7%	17600
Z2	16,1%	4000
Z3	6,8%	1700
Z4	2,0%	500
Z5	0,8%	200
Z6	1,9%	480
Z7	1,6%	400

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	33,4%	8320
Paddles	18,5%	4600
Elastiek	5,6%	1400
Propeller	0,0%	0

