

Week: 28

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 09-jul

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 andere slag)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
K1	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	Paddles	800
	3 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30		600
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	Paddles	600
	2 x 200 ws	Z1	r. 20"		400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	50 keus	Z1			50

Totaal		3600
Z1	97,2%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,8%	100

Week: 28

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 10-jul

Accent: Mixed

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (300 keus- 100 bc fartlek)	Z1	r. 5"		700
		Z6			100
K1	2 x 200 (50 bc max hold- 25 rc- 125 bc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc a	Z1			300
	4 x 50 bc	Z1			400
	6 x 50 bc	Z2	st. 50"-55"		200
	10 x 50 bc	Z3	st. 50"-55"		300
	400 (25 rc- 75 bc)	Z4	st. 50"-55"		500
		Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3100
Z1	61,3%	1900
Z2	6,5%	200
Z3	9,7%	300
Z4	16,1%	500
Z5	0,0%	0
Z6	6,5%	200
Z7	0,0%	0

Week: 28

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 11-jul

Accent: Duur/loszwemmen

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	4 x 150 bc a	Z1	r. 20"		600
	6 x 100 (1 x ws- 1 x bc)	Z1	r. 10"		600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		2500
Z1	98,0%	2450
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	50

Week: 28

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 12-jul

Accent:

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Reisdag Hamburg**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 28

Datum: 13-jul

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Parcoursverkenning of loszwemmen zwembad**



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
1500 bc met een aantal sprints/starts	Z1			1500

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: 28
Datum: 14-jul
Dag: Zaterdag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: RACE WTS HAMBURG / EREDIVISIE

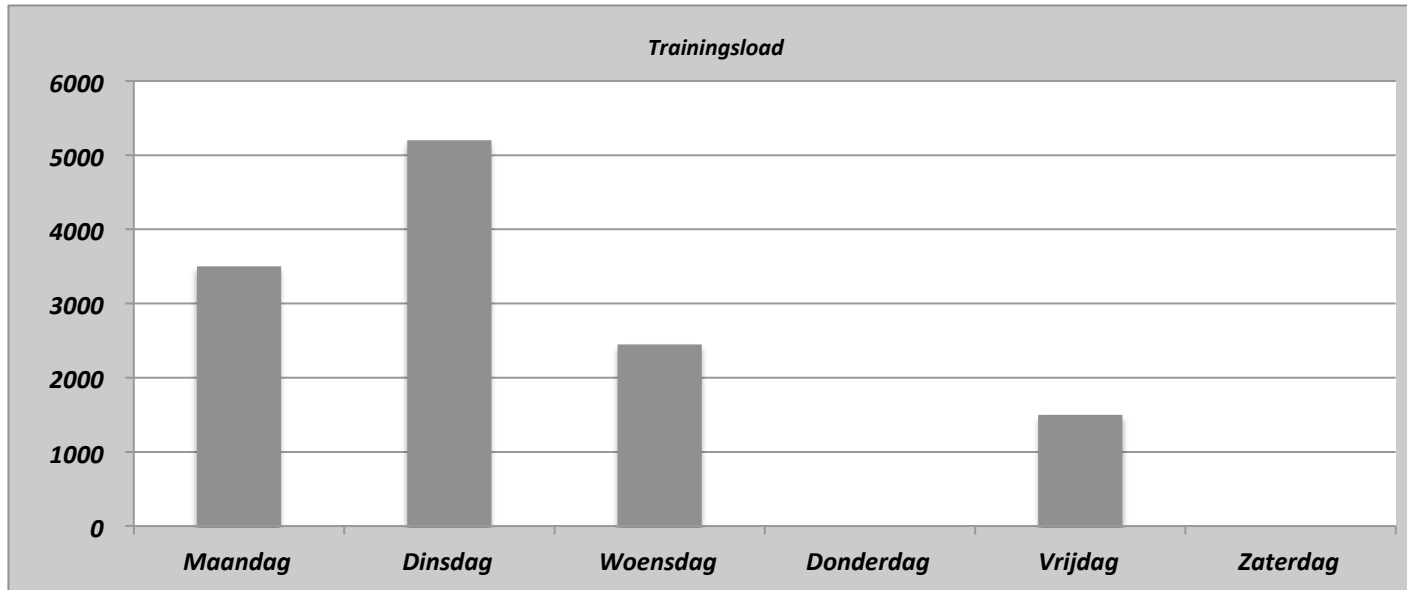


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Overzicht

week: 28



Totaal meters		10700
Z1	87,4%	9350
Z2	1,9%	200
Z3	2,8%	300
Z4	4,7%	500
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	200
Z7	1,4%	150

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	18,7%	2000
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0

