

Week: 29

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 16-jul

Accent: Mix

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	Paddles	600
	600 (25 rc- 50 bc- 25 rc- 75 bc- 25 rc- 100 bc)	Z1			600
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	600 (25 bc b zij- 50 bc- 25 rc b- 75 bc- 25 bc b zij- 100 bc)	Z1			600
	6 x 50 bc a 6 x 100 bc	Z2 Z3	st. 50"-60" st. 1.25-1.35	Elastiek Paddles	300 600
Uit	100 rc/dolfijnen- 100 bc b	Z1			200

Totaal		3900
Z1	51,3%	2000
Z2	15,4%	600
Z3	30,8%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	2,6%	100
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 29

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 17-jul

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	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
K1	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	2 x 400 (100 ws- 300 bc)	Z1	r. 30"		800
	4 x 200 bc	Z1	r. 20"	Paddles	800
	8 x 100 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"		800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	98,8%	4150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	50

Week: 29

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 18-jul

Accent: Mix

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Wetsuit** (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 rondes 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 rondes 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: 29

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 19-jul

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	300
K1	2 Sets				
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	Paddles	1600
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	200
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.30		1600
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.00		100
Uit	100 (25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			100

Totaal		4400
Z1	93,2%	4100
Z2	0,0%	0
Z3	4,5%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100

Week: 29

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 20-jul

Accent: Mix

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 bc fartlek- 100 bc b)	Z1	r. 5"		700
		Z6			100
K1	2 Sets 50 bc max 200 bc 200 (25 rc- 25 bc) 8 x 100 bc a	Z7	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z4			400
		Z1			400
		Z1	st. 1.30-1.40		1600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3400
Z1	82,4%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	11,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	2,9%	100

Week: 29
 Datum: 21-jul
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 10.45 - 12.00
 Accent: Mixed
 Bijzonderheden: **Openwater**

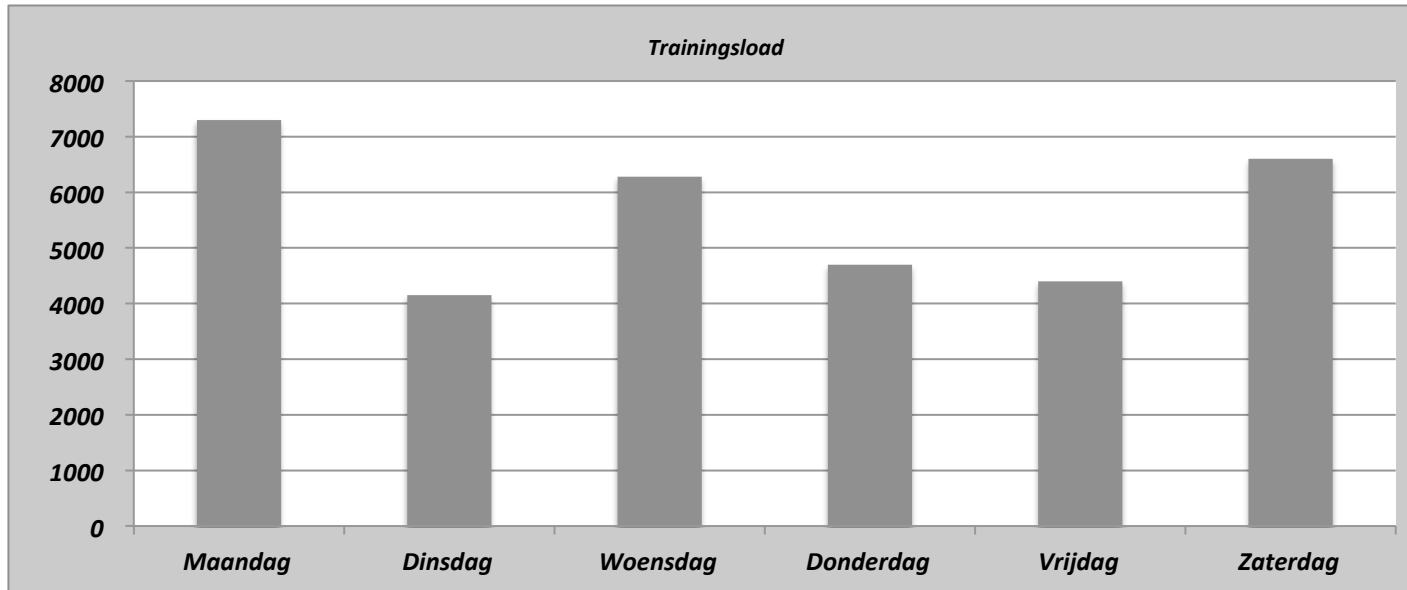


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	2000
~ 1500 bc	Z2		Wetsuit	1500
~ 400 bc	Z4		Wetsuit	400
~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

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: 29



Totaal meters		23900
Z1	72,5%	17330
Z2	13,8%	3300
Z3	5,9%	1400
Z4	5,0%	1200
Z5	0,4%	100
Z6	0,8%	180
Z7	1,6%	390

% van totale omvang meters		
Wetsuit	33,5%	8000
Paddles	15,1%	3600
Elastiek	3,3%	800
Propeller	0,0%	0

