

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 23-jul

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **WTS Edmonton atleten zwemmen korter!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 100 ws- 300 (50 bc a- 25 bc b)- 100 ws	Z1			800
K1	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		200
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40		400
	2 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40		200
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.40		400
	6 x 100 bc a 50 bc max hold	Z1 Z6	st. 1.30-1.40 st. 1.30	<i>start vanaf de kant (WTS Edmonton atleten uitzwemmen)</i>	600 50
K2	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z4	st. 60"	Elastiek	200
	400 bc	Z2		Paddles	400
	2 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	100
	2 x 50 bc a 2 x 50 bc a	Z3 Z4	st. 60" st. 60"	Elastiek Elastiek	100 100
Uit	200 keus	Z1			200
WTS Edmonton atleten totaal: 2900 m					

Totaal		4200
Z1	42,9%	1800
Z2	26,2%	1100
Z3	11,9%	500
Z4	16,7%	700
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 24-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	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	r. 20"	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min</i>	80
	1200 bc a	Z1	r. 60"		1200
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	600 bc	Z1		Paddles	600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	96,3%	4720
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	2,7%	130

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 25-jul

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	100 bc fartlek- 100 rc/dolfijnen- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		200
		Z6			100
K1	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	300 bc	Z1	r. 20"	Paddles	300
	200 bc a	Z1	r. 10"		200
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 bc a (1 x Z2- 1 x max)	Z2	st. 60"	Elastiek	100
		Z7		Elastiek	100
	300 bc	Z1	r. 20"	Paddles	300
	200 bc a	Z1	r. 10"		200
	100 ws	Z1			100
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40		600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3500
Z1	71,4%	2500
Z2	2,9%	100
Z3	17,1%	600
Z4	0,0%	0
Z5	2,9%	100
Z6	2,9%	100
Z7	2,9%	100

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 26-jul

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Buitenbad (evt. Wetsuit)**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (80 bc- 20 rc- 80 bc- 20 dolfijnen)	Z1			800
	3 x 40 (20 hondjes kort- 20 bc)	Z1	r. 5"	Paddles Snorkel hoge elleboog plaatsen	120
	3 x 40 (20 hondjes lang- 20 bc)	Z1	r. 5"	Paddles Snorkel hoge elleboog plaatsen en slag afmaken	120
K1	800 bc a	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel	800
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"		800
	4 x 200 bc a	Z1	r. 20"		800
	800 bc	Z1		Paddles	800
Uit	80 keus	Z1			80

Totaal		4320
Z1	100,0%	4320
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: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 27-jul

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
K1	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	200
	50 max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4700
Z1	84,0%	3950
Z2	12,8%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	2,1%	100

Week: 30
 Datum: 28-jul
 Dag: Zaterdag

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

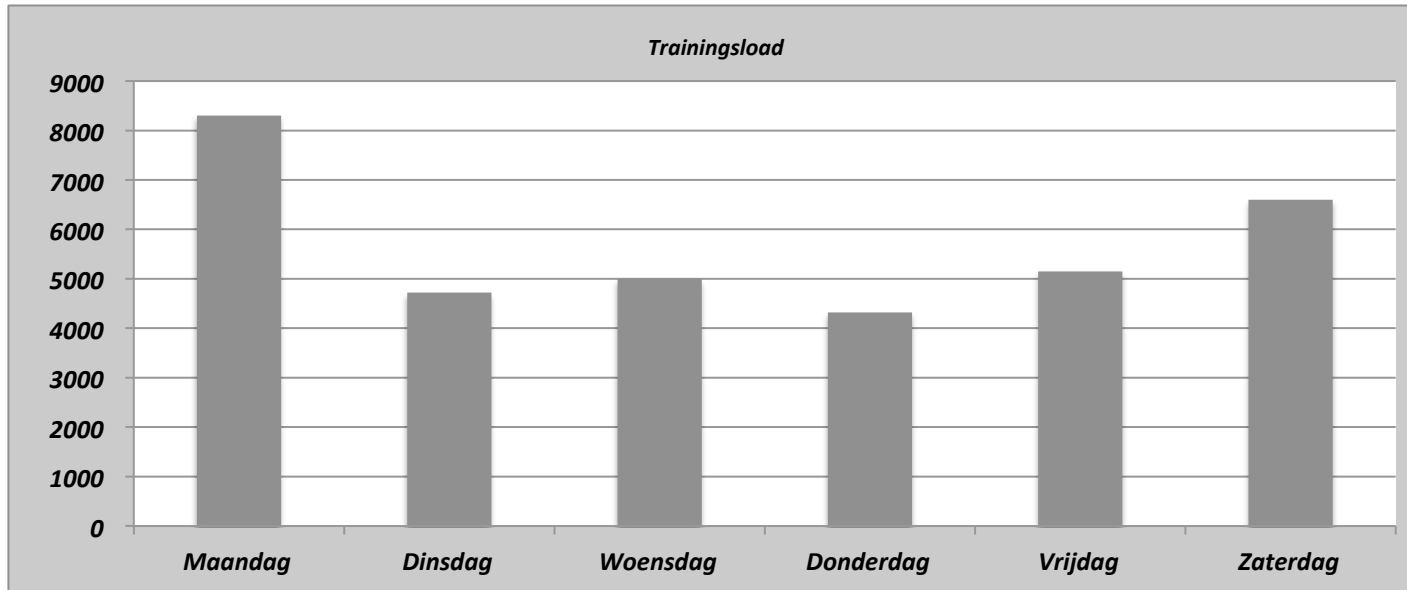


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	2000
~ 1500 bc	Z2		Wetsuit	1500
~ 400 bc	Z4		Wetsuit	400
~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

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: 30



Totaal meters		25620
Z1	75,3%	19290
Z2	12,9%	3300
Z3	4,3%	1100
Z4	4,3%	1100
Z5	0,4%	100
Z6	1,2%	300
Z7	1,7%	430

% van totale omvang meters		
Wetsuit	15,6%	4000
Paddles	17,3%	4440
Elastiek	6,6%	1700
Propeller	0,0%	0

