

Week: 31

Tijdstip: 16.00 - 18.00

Datum: 31-jul

Accent: Loszwellmen

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: SC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>zo ver mogelijk water pakken</i>	100
	100 bc	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog</i>	100
	100 bc	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	100
	100 bc- 100 ws- 100 bc b	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Paddles <i>hoge elleboog plaatsen</i>	200
	4 x 50 bc	Z1	st. 55"-60"	Paddles <i>héél rustig zwemmen met veel druk op de paddles</i>	200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	200
	4 x 50 bc	Z1	st. 55"-60"		200
	800 (25 vl met 1 arm- 25 bc- 25 rc- 25 bc)	Z1			800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3000
Z1	100,0%	3000
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: 31

Tijdstip: 07.30 - 09.30

Datum: 01-aug

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 dolfijnen- 25 andere slag)- 400 (50 bc a- 50 bc b)	Z1			800
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snelle catchfase</i>	200
	4 x 50 (15 waterpolo bc- 35 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snelle catchfase</i>	200
K1	6 x 100 bc	Z1	st. 1.40-1.50	Paddles	600
	4 x 100 (10 bc max- 15 rc- 75 bc Z1)	Z7	st. 1.40-1.50		40
		Z1			360
	24 x 50 bc a	Z1	st. 55"-60"		1200
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.40-1.50		600
	4 x 100 (10 bc max- 15 rc- 75 bc Z1)	Z7	st. 1.40-1.50		40
		Z1			360
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	98,2%	4420
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,8%	80

Week: 31

Tijdstip:

Datum: 02-aug

Accent:

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Rustdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 31

Tijdstip: 07.30 - 09.30

Datum: 03-aug

Accent: Duur/sprints

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs keus- 100 a keus- 100 b keus)	Z1			600
K1	5 x 200 bc a	Z1	st. 3.10-3.30		1000
	4 x 150 (125 bc- 25 rc)	Z1	r. 20"		600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	st. 2.00	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	5 x 200 bc	Z1	st. 3.10-3.30	Paddles	1000
	4 x 150 (125 bc a- 25 bc b)	Z1	r. 20"		600
	2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	30
	Z1			70	
	5 x 200 bc a	Z1	st. 3.10-3.30		1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5100
Z1	98,4%	5020
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	80

Week: 31
 Datum: 04-aug
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 08.30 - 10.30
 Accent: Mixed/kracht
 Bijzonderheden: SC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	3 Sets				
	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	<i>Elastiek</i>	600
	100 bc a	Z1			300
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<i>Elastiek</i>	600
	400 bc	Z2	r. 60"	<i>Paddles</i>	1200
	400 bc a	Z1			1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4600
Z1	47,8%	2200
Z2	39,1%	1800
Z3	13,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 31	Tijdstip: 17.30 - 19.30
Datum: 05-aug	Accent: Duur/sprints
Dag: Zondag	Bijzonderheden: LC

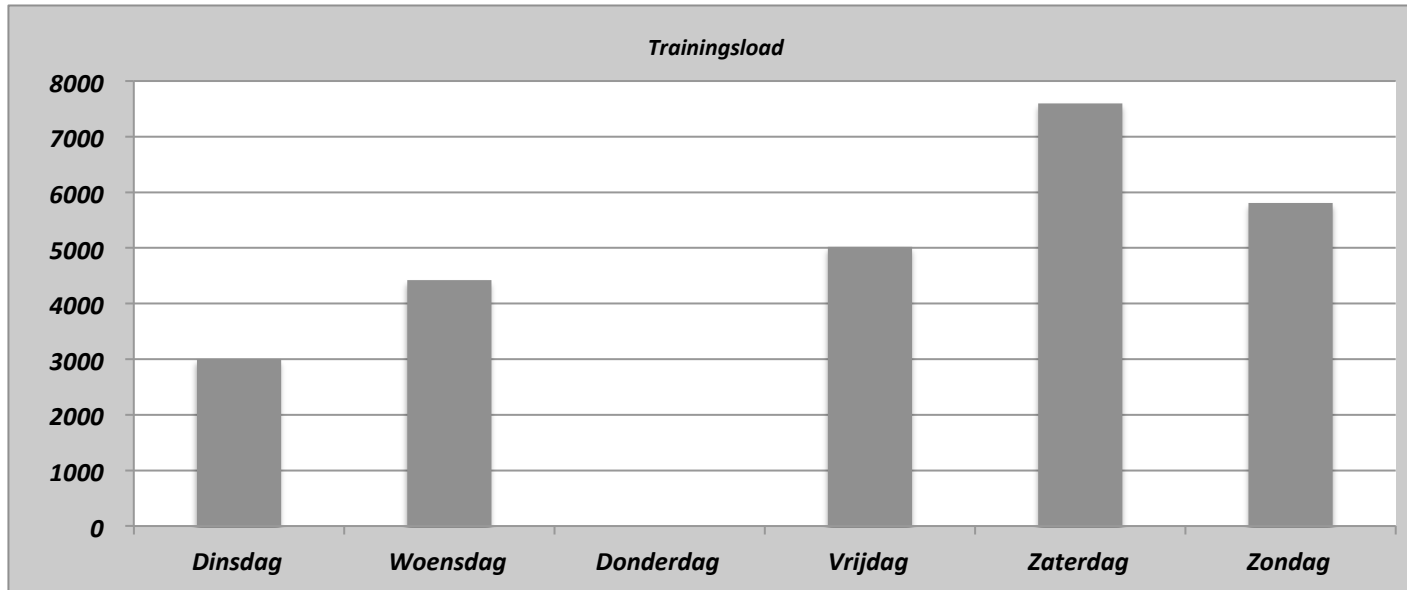


	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	4 x 300 bc (oneven = bc Paddles - even = bc)	Z1	r. 30"	Paddles	600
		Z1			600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	200
	8 x 100 (oneven = bc a - even = ws)	Z1	r. 15"		800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	200
	4 x 300 bc a (150 Z1- 150 Z2)	Z1	r. 30"	<i>schakelen in armfrequentie</i>	600
		Z2			600
	300 (25 rc- 25 ss- 25 bc)	Z1			300
	2 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	Z6	st. 1.30		40
		Z1			60
200 hs/a keus	Z1			200	
2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	st. 2.00	Sprintkoord (speed)	50	
	Z7			50	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	77,8%	3810
Z2	20,4%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	40
Z7	1,0%	50

Overzicht

week: 31



Totaal meters		22100
Z1	83,5%	18450
Z2	12,7%	2800
Z3	2,7%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,2%	40
Z7	1,0%	210

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,2%	3800
Elastiek	7,2%	1600
Propeller	0,0%	0

