

Week: 34

Tijdstip: 08.00 - 10.00

Datum: 20-aug

Accent: Duur/techniek

Dag: Maandag

Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 100 ws- 200 bc a- 100 ws- 200 b keus	Z1			800
K1	4 x 150 (25 hondjes kort- 125 bc)	Z1	r. 10"	Paddles met start/evt. Sprintkoord	600
	50 (25 max hold- 25 rc Z1)	Z6			25
		Z1			25
	4 x 150 (25 scullen- 125 bc a)	Z1	r. 10"	Paddles met start/evt. Sprintkoord	600
	50 (25 max hold- 25 rc Z1)	Z6			25
		Z1			25
	4 x 150 (20 waterpolo bc- 130 bc)	Z1	r. 10"		600
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7		met start	80
		Z1			120
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3000
Z1	95,7%	2870
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	50
Z7	2,7%	80

Week: 34

Tijdstip: 17.45 - 19.45

Datum: 21-aug

Accent: Wedstrijdvoorbereiding

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: LC



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 200 (50 bc max hold- 150 keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc a	Z1			300
	8 x 50 bc	Z3	st. 50"-55"		400
	400 bc a	Z1			400
	8 x 50 bc	Z4	st. 55"-60"		400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3000
Z1	70,0%	2100
Z2	0,0%	0
Z3	13,3%	400
Z4	13,3%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 34

Tijdstip:

Datum: 22-aug

Accent:

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Reisdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 34

Datum: 23-aug

Dag: Donderdag

Tijdstip:

Accent: Loszwemmen

Bijzonderheden:



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
2500 eigen invulling	Z1			2500

Totaal			2500
Z1	100,0%	2500	
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: 34

Datum: 24-aug

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Parcoursverkenning**



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
± 1200 bc met aantal sprints, starts,..	Z1			1200

Totaal		1200
Z1	100,0%	1200
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: 34
 Datum: 25-aug
 Dag: Zaterdag

Tijdstip:
 Accent:
 Bijzonderheden: **RACE WTS MONTREAL / NK VEENENDAAL**

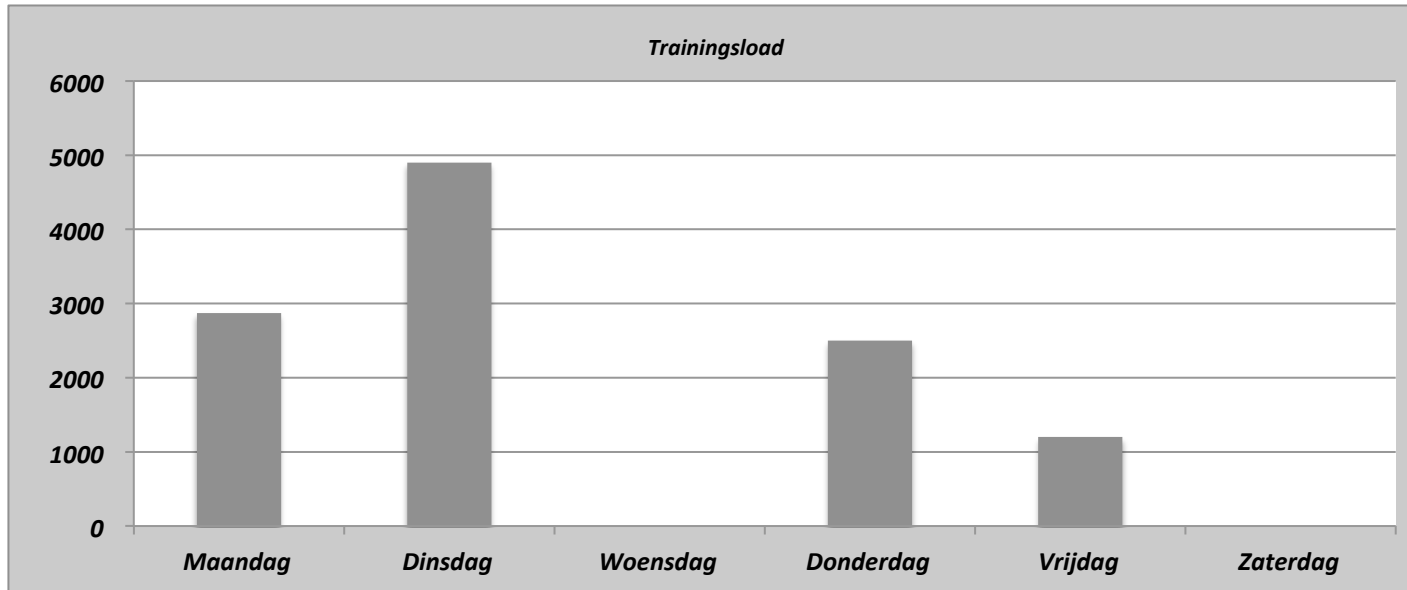


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Overzicht

week: 34



Totaal meters		9700
Z1	89,4%	8670
Z2	0,0%	0
Z3	4,1%	400
Z4	4,1%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	150
Z7	0,8%	80

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	6,2%	600
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0

