

Week: 35

Tijdstip:

Datum: 27-aug

Accent: Loszwemmen

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc)	Z1	r. 5"		700
K1	10 x 50 bc a	Z1	r. 10"		500
	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 ss)	Z1			400
	10 x 50 bc	Z1	r. 10"	Paddles	500
	400 (50 bc a- 50 bc b)	Z1			400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
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: 35

Tijdstip:

Datum: 28-aug

Accent:

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining/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: 35	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 29-aug	Accent: Duur/techniek
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	2 x 100 (25 scullen voor- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>zover mogelijk water pakken</i>	200
	300 bc	Z1		Paddles	300
	2 x 100 (25 scullen midden- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>hoge elleboog, stuwvlakken loodrecht op de zwemrichting</i>	200
	300 bc	Z1		Paddles	300
	2 x 100 (25 scullen trekfase- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	200
	600 (50 bc- 25 rc)	Z1			600
	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>snelle catch, andere arm langs het lichaam</i>	200
	300 bc a	Z1			300
	2 x 100 (25 bijleggen achter- 75 bc)	Z1	r. 10"	<i>snelle catch</i>	200
300 bc a	Z1			300	
8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3700
Z1	94,6%	3500
Z2	5,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-aug

Accent: Duur/sprints

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
	300 (50 bc a- 25 bc b)- 4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	4 x 50 = Snorkel	500
K1	2 x 25 max hold	Z6	st. 45"	Snorkel	50
	2 x 25 max	Z7	st. 60"	Snorkel	50
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	300 bc a	Z1	r. 30"		300
	200 ws	Z1			200
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	200 keus	Z1			200
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	2 x 25 max hold	Z6	st. 45"		50
	2 x 25 max	Z7	st. 60"		50
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		3800
Z1	92,1%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,9%	150
Z7	3,9%	150

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-aug

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 (150 bc Z1- 50 bc Z2)	Z1	r. 60"		750
		Z2			250
	1000 bc a	Z1		1000	
Uit	100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7			25
		Z1			75

Totaal		4600
Z1	94,0%	4325
Z2	5,4%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,5%	25

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 01-sep

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

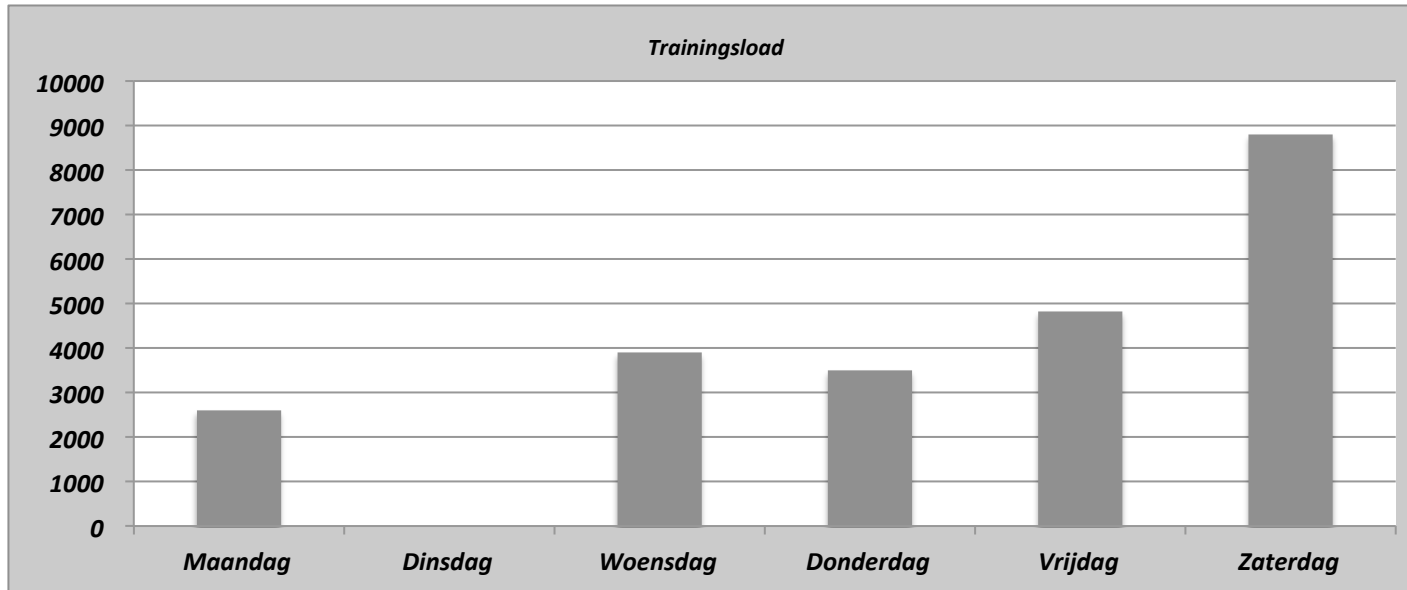


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	200
	200 keus	Z1			200
K1	3 x 100 bc	Z4	st. 1.50-2.00	<i>Tempo Z4 maar gevoel blijft lager door de ruime starttijd</i>	300
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.40-1.50		200
	1 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.40		100
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.40-1.50		200
	3 x 100 bc	Z4	st. 1.50-2.00		300
	100 rc/keus Z1- 400 bc a	Z1			500
	100 ws- 400 bc	Z1		Paddles (400 bc)	500
	8 x 50 bc	Z4	st. 50"-55"		400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3900
Z1	56,4%	2200
Z2	0,0%	0
Z3	5,1%	200
Z4	38,5%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 35



Totaal meters		18600
Z1	86,7%	16125
Z2	2,4%	450
Z3	1,1%	200
Z4	8,1%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	150
Z7	0,9%	175

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	20,4%	3800
Elastiek	2,2%	400
Propeller	0,0%	0

