

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-sep

Accent: Herstel/duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45	<b>Paddles</b>	500
	100 ws	Z1			100
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45		500
	100 ws	Z1			100
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.45	500	
	100 ws	Z1		100	
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.45	<b>Paddles</b>	500
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3200
Z1	90,6%	2900
Z2	9,4%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-sep

Accent: Duur/sprints

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 200 ws- 200 bc a- 200 ws	<b>Z1</b>			800
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		300
K1	4 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.10		80
	4 x 300 bc a (2 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z1)	<b>Z1</b>	r. 20"	<i>Z2 = ± 9"-12" sneller dan Z1</i>	120
		<b>Z2</b>			300
	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.10		60
		<b>Z1</b>			140
	3 x 400 bc (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z1)	<b>Z1</b>	r. 30"	<i>Paddles Z2 = ± 12"-16" sneller dan Z1</i>	800
		<b>Z2</b>			400
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.00	<i>gecontroleerd zodat je makkelijk snelheid maakt</i>	100
	600 bc a	<b>Z1</b>			600
Uit	100 ws	<b>Z1</b>			100

Totaal		4700
Z1	80,0%	3760
Z2	14,9%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	180
Z7	1,3%	60

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-sep

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 4 x 50 (20 waterpolo bc- 30 rc) 200 bc a- 4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a) 100 ws- 2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z1	r. 10"		500
		Z1	r. 5"		400
		Z1	r. 20"		150
		Z6			50
K1	8 x 50 bc 4 x 50 bc 4 x 50 bc 4 x 200 bc a 8 x 50 bc 4 x 50 bc 4 x 50 bc 5 x 100 (100 bc a- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc a) 8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	<b>Paddles</b>	400
		Z3	st. 45"-50"		200
		Z4	st. 45"-50"		200
		Z1	st. 3.00-3.20		800
		Z2	st. 45"-50"		400
		Z3	st. 45"-50"		200
		Z4	st. 45"-50"		200
		Z1	r. 10"		500
		Z2	st. 55"-60"		400
			<b>Elastiek</b>		
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	54,4%	2450
Z2	26,7%	1200
Z3	8,9%	400
Z4	8,9%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-sep

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 100 bc fartlek	<b>Z1</b>			550
		<b>Z6</b>			50
K1	1500 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1500
	1200 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	1200
	100 vl/rc fartlek	<b>Z1</b>		<i>tempostukken = vl</i>	50
		<b>Z6</b>			50
	1000 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"		1000
	800 bc	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	800
Uit	4 x 25 (10 bc max- 15 keus Z1)	<b>Z7</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	40
		<b>Z1</b>			60

Totaal		5300
Z1	97,4%	5160
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,8%	40

Week: 37

Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur

Datum: 14-sep

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus 2 x 100 (50 bc max hold- 50 rc Z1)	Z1 Z6 Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	800 100 100
K1	20 x 100 bc (1 x Z5 - 4 x Z3)	Z5 Z3	st. 1.30		400 1600
Uit	100 rc/dolfijnen- 100 ws- 100 bc b	Z1			300

Totaal		3300
Z1	36,4%	1200
Z2	0,0%	0
Z3	48,5%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	12,1%	400
Z6	3,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 37  
Datum: 15-sep  
Dag: Zaterdag

Tijdstip:  
Accent:  
Bijzonderheden: **Geen zwemtraining of openwater.**

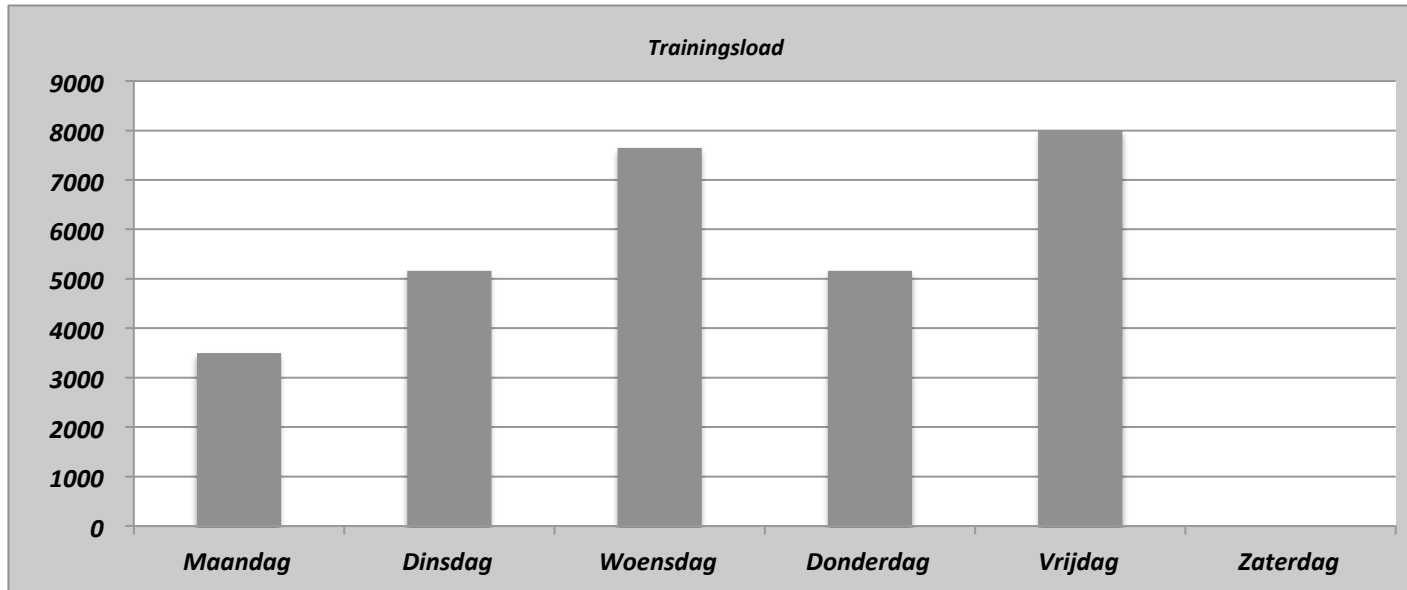


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

# Overzicht

week: 37



Totaal meters		21000
Z1	73,7%	15470
Z2	10,5%	2200
Z3	9,5%	2000
Z4	1,9%	400
Z5	1,9%	400
Z6	2,0%	430
Z7	0,5%	100

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,9%	4600
Elastiek	3,3%	700
Propeller	0,0%	0

