

Week: 38

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-sep

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (200 bc- 100 ws- 100 bc b- 100 bc fartlek)	<b>Z1</b>	r. 5"		900
		<b>Z6</b>			100
K1	6 x 200 (150 bc Z1- 50 bc Z3)	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<b>Paddles</b>	900
		<b>Z3</b>		<b>Paddles</b>	300
	4 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 30"		100
	12 x 100 bc a (2 x Z1- 1 x Z3)	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		800
		<b>Z3</b>			400
	4 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 30"		100
	10 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 60"	<b>Elastiek</b>	500
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4200
Z1	64,3%	2700
Z2	0,0%	0
Z3	28,6%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	4,8%	200

Week: 38

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-sep

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
K1	<b>3 Sets</b>				
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	900
	300 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		900
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 60"	<b>Elastiek</b>	600
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	900
	300 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		900
Uit	4 x 50 (15 bc max- 35 rc Z1)	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	60
		<b>Z1</b>			140

Totaal		5300
Z1	87,5%	4640
Z2	11,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	60

Week: 38

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-sep

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 (100 hs- 100 a- 100 bc b fartlek)	<b>Z1</b>	r. 5"		750
		<b>Z6</b>			150
K1	3 (50 bc max hold- 25 rc- 125 hs keus)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	150
		<b>Z1</b>			450
	600 bc a	<b>Z1</b>			600
K2	<b>3 Sets</b>				
	200 bc	<b>Z2</b>	st. 2.50-3.00		600
	100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.30-1.35		300
	100 bc	<b>Z5</b>	st. 1.30-1.35		300
	400 bc a	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	1200
Uit	4 x 25 keus	<b>Z1</b>		<i>iedere keer met start vanaf de kant</i>	100

Totaal		4600
Z1	67,4%	3100
Z2	13,0%	600
Z3	6,5%	300
Z4	0,0%	0
Z5	6,5%	300
Z6	6,5%	300
Z7	0,0%	0

Week: 38

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-sep

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1600 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1600
	1400 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1400
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1000 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		1000
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5500
Z1	98,2%	5400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	100
Z7	0,0%	0

Week: 38

Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur

Datum: 21-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	6 x 400 bc (200 Z4- 200 Z2)	Z4 Z2	st. 6.00-6.30		1200 1200
Uit	100 rc/doflijnen	Z1			100

Totaal		3500
Z1	28,6%	1000
Z2	34,3%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	34,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 38

Tijdstip:

Datum: 22-sep

Accent:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining of openwater.**

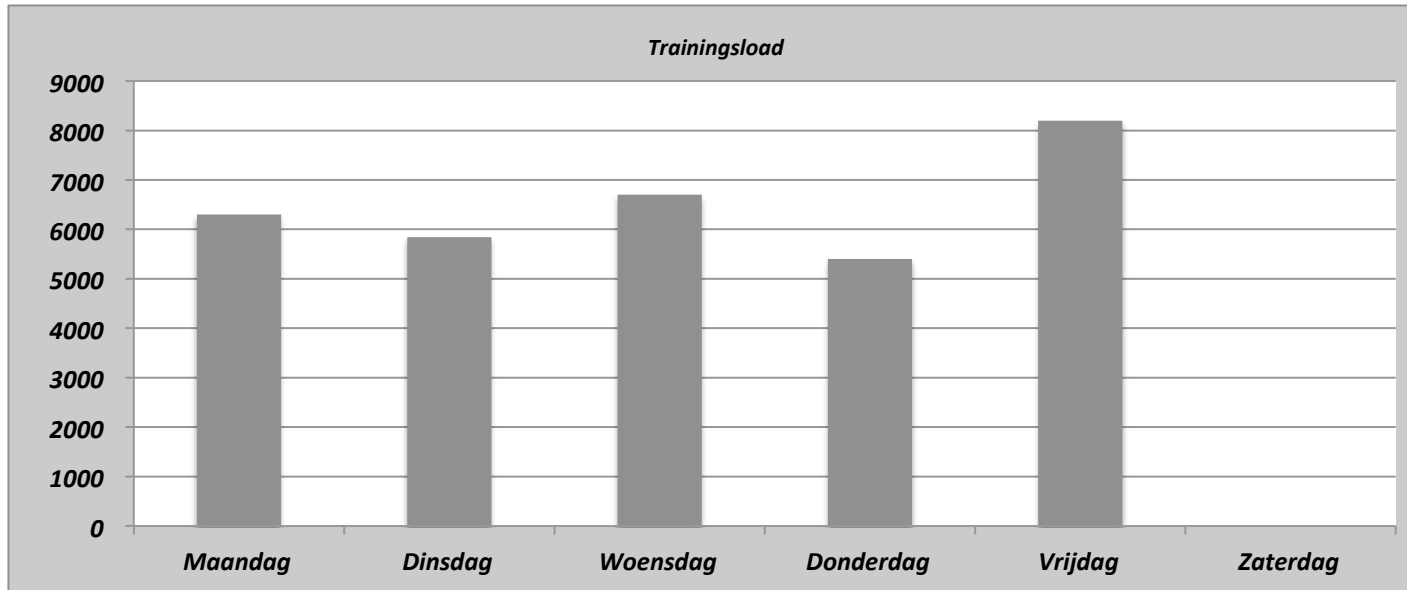


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

# Overzicht

week: 38



Totaal meters		23100
Z1	72,9%	16840
Z2	10,4%	2400
Z3	6,5%	1500
Z4	5,2%	1200
Z5	1,3%	300
Z6	2,6%	600
Z7	1,1%	260

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	24,2%	5600
Elastiek	4,8%	1100
Propeller	0,0%	0

