

Week: 39

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-sep

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl)	Z1			250
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, schouders openen</i>	200
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)	Z1			250
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	100
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	100
K1	2 Sets				
	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	400
	2 x 50 bc a	Z3	st. 55"-60"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Pullboy en evt elastiek	400
	2 x 50 bc a	Z4	st. 55"-60"	Elastiek	200
	500 bc (100 Z1- 100 Z2- 100 Z3- 100 Z2- 100 Z1)	Z1	r. 60"	Paddles	400
		Z2		Paddles	400
		Z3		Paddles	200
	5 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.40		1000
K2	3 x 100 (50 bc max hold- 50 rc Z1)	Z6	st. 3.00	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			150
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	65,6%	2950
Z2	17,8%	800
Z3	8,9%	400
Z4	4,4%	200
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	150
Z7	0,0%	0

Week: 39

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-sep

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	450 (25 bc- 25 rc- 25 vl)- 450 (50 bc a- 25 scullen)	Z1			900
K1	800 bc (25 bc max hold- 775 bc Z1)	Z6	r. 60"	Paddles Paddles	25
		Z1			775
	800 bc (100 bc Z2- 100 bc Z1)	Z2	r. 60"		400
		Z1			400
	800 bc a (25 bc max hold- 775 bc Z1)	Z6	r. 60"		25
		Z1			775
	800 bc a (100 bc a Z2- 100 bc a Z1)	Z2	r. 60"		400
	Z1		400		
	800 (150 bc- 25 vl- 25 rc)	Z1		800	
Uit	4 x 50 (25 ss ow- 25 keus)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5100
Z1	83,3%	4250
Z2	15,7%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Week: 39

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-sep

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel Lichaamsspanning, schouders openen	100
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel zover mogelijk water pakken	100
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Lichaamsspanning, schouders openen	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
K1	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Paddles	1000
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	10 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		1000
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	10 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35		1000
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	52,3%	2300
Z2	22,7%	1000
Z3	22,7%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 39

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-sep

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 rc- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b- 50 dolfijnen)	Z1			1000
K1	12 x 50 bc a	Z1	st. 50"		600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	200
	12 x 50 bc	Z1	st. 50"		600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	200
	12 x 50 bc	Z1	st. 50"	Paddles	600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	200
	12 x 50 bc a	Z1	st. 50"		600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	200
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4400
Z1	81,8%	3600
Z2	18,2%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 39

Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur

Datum: 28-sep

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 (100 bc- 100 ws)	Z1			800
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
K1	3 Sets				
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	300
	100 (25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			300
	300 bc a	Z1			900
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		2800
Z1	85,7%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	10,7%	300
Z6	3,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 39
Datum: 29-sep
Dag: Zaterdag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: **Geen Zwemtraining**

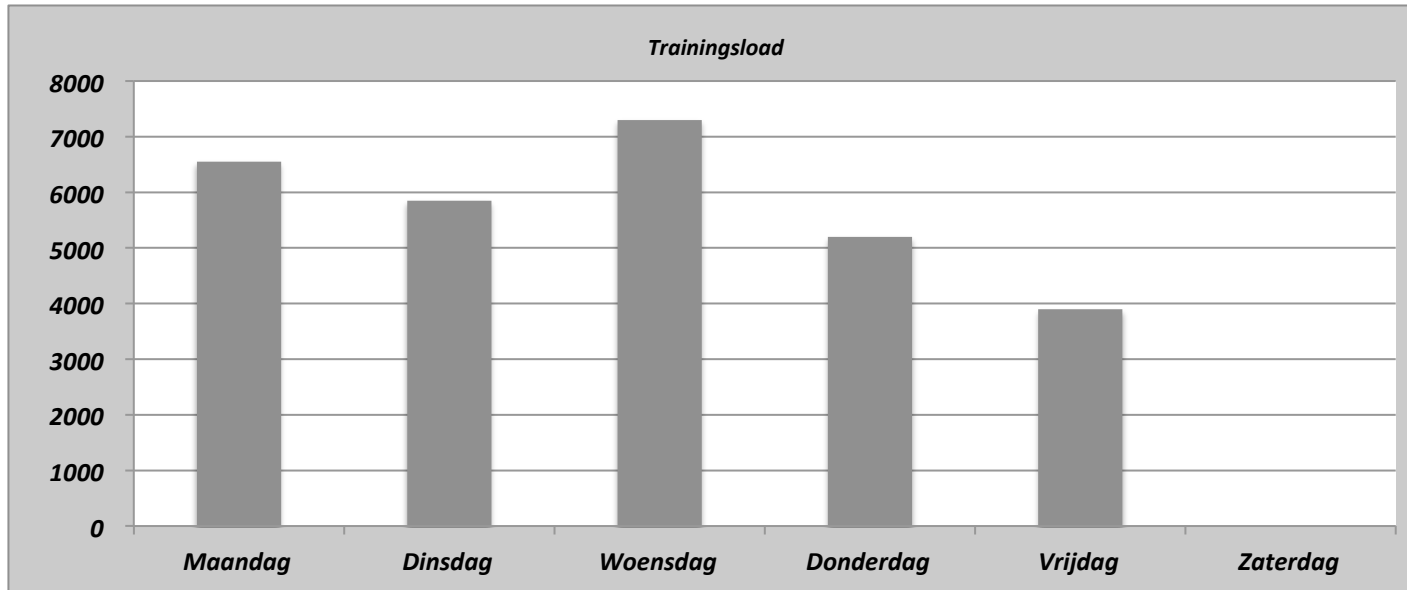


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Overzicht

week: 39



Totaal meters		21200
Z1	73,1%	15500
Z2	16,0%	3400
Z3	6,6%	1400
Z4	0,9%	200
Z5	1,4%	300
Z6	1,9%	400
Z7	0,0%	0

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,0%	3400
Elastiek	7,5%	1600
Propeller	0,0%	0

