

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-okt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



| | Opricht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|---|-----------|---------------|--|-----------|
| Inz | 400 (25 bc- 25 rc)- 300 ows- 200 bc a- 100 bc b | Z1 | | | 1000 |
| K1 | 4 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1) | Z7 | st. 1.45 | <i>telkens met start vanaf de kant</i> | 100 |
| | | Z1 | | | 100 |
| | 2 x 50 bc max hold | Z6 | st. 2.30 | <i>telkens met start vanaf de kant</i> | 100 |
| | 6 x 150 bc | Z1 | st. 2.15-2.25 | Paddles | 900 |
| K2 | 2 Sets | | | | |
| | 4 x 50 bc a | Z2 | st. 50"-55" | Elastiek | 400 |
| | 3 x 50 bc a | Z3 | st. 50"-55" | Elastiek | 300 |
| | 2 x 50 bc a | Z4 | st. 50"-55" | Elastiek | 200 |
| | 6 x 100 (75 bc- 25 rc) | Z1 | st. 1.35-1.45 | | 1200 |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 4400 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 75,0% | 3300 |
| Z2 | 9,1% | 400 |
| Z3 | 6,8% | 300 |
| Z4 | 4,5% | 200 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 2,3% | 100 |
| Z7 | 2,3% | 100 |

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|-----------|------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 600 (50 bc- 25 dolfijnen- 25 rc) | Z1 | | | 600 |
| | 4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc) | Z1 | r. 5" | <i>snelle catchfase</i> | 200 |
| | 2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc) | Z1 | r. 5" | <i>snelle catchfase</i> | 100 |
| K1 | 1200 bc a | Z1 | r. 30" | | 1200 |
| | 200 bc | Z2 | r. 30" | | 200 |
| | 1000 bc | Z1 | r. 30" | Paddles | 1000 |
| | 4 x 50 bc a | Z2 | st. 55" | Elastiek | 200 |
| | 800 bc a | Z1 | r. 30" | | 800 |
| | 200 bc | Z2 | r. 30" | | 200 |
| | 600 bc | Z1 | | | 600 |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 5200 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 88,5% | 4600 |
| Z2 | 11,5% | 600 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-okt

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|---|-----------|---------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl)- 200 bc a | Z1 | | | 450 |
| | 100 bc b fartlek | Z1 | r. 5" | | 50 |
| | | Z6 | | | 50 |
| | 200 bc- 250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc) | Z1 | | | 450 |
| K1 | 4 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.35 | | 400 |
| | 3 x 100 bc | Z2 | st. 1.30-1.35 | | 300 |
| | 1 x 100 bc | Z5 | st. 1.30-1.35 | | 100 |
| | 3 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.35 | | 300 |
| | 2 x 100 bc | Z2 | st. 1.30-1.35 | | 200 |
| | 1 x 100 bc | Z5 | st. 1.30-1.35 | | 100 |
| | 2 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.35 | | 200 |
| | 1 x 100 bc | Z2 | st. 1.30-1.35 | | 100 |
| | 1 x 100 bc | Z5 | | | 100 |
| | 800 bc | Z1 | | Paddles | 800 |
| | 12 x 50 bc a (oneven = Z1 - even = Z2) | Z1 | st. 55" | Elastiek | 300 |
| | | Z2 | | Elastiek | 300 |
| Uit | 200 keus | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 4400 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 71,6% | 3150 |
| Z2 | 20,5% | 900 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 6,8% | 300 |
| Z6 | 1,1% | 50 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-okt

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------|------------|--------------------------------|-----------|
| Inz | 500 SPIKS- 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | | 800 |
| K1 | 500 bc | Z1 | r. 30" | Paddles | 500 |
| | 500 bc a | Z1 | r. 30" | | 500 |
| | 500 bc | Z1 | r. 30" | | 500 |
| | 4 x 25 (12,5 bc max- 12,5 rc Z1) | Z7 | | <i>met start vanaf de kant</i> | 50 |
| | | Z1 | | | 50 |
| | 400 bc | Z1 | r. 30" | Paddles | 400 |
| | 400 bc a | Z1 | r. 30" | | 400 |
| | 400 bc | Z1 | r. 30" | | 400 |
| | 2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1) | Z6 | | <i>met start vanaf de kant</i> | 50 |
| | | Z1 | | | 50 |
| | 300 bc | Z1 | | Paddles | 300 |
| | 300 bc a | Z1 | | | 300 |
| | 300 bc | Z1 | | | 300 |
| | 4 x 25 (12,5 bc max- 12,5 rc Z1) | Z7 | | <i>met start vanaf de kant</i> | 50 |
| | Z1 | | | 50 | |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 4800 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 96,9% | 4650 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 1,0% | 50 |
| Z7 | 2,1% | 100 |

Week: 40

Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur

Datum: 05-okt

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|---|------|------------|--|-----------|
| Inz | 300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 100 bc b fartlek | Z1 | r. 5" | | 350 |
| | | Z6 | | | 50 |
| | 300 (50 bc- 25 rc)- 100 bc fartlek | Z1 | r. 5" | | 350 |
| | | Z6 | | | 50 |
| K1 | 4 x 50 bc | Z4 | st. 45" | | 200 |
| | 1 x 50 bc | Z5 | st. 45" | | 50 |
| | 4 x 50 bc | Z4 | st. 45" | | 200 |
| | 1 x 50 bc | Z5 | st. 45" | | 50 |
| | 8 x 50 bc | Z2 | st. 45" | | 400 |
| | 4 x 50 bc | Z4 | st. 45" | | 200 |
| | 1 x 50 bc | Z5 | st. 45" | | 50 |
| | 4 x 50 bc | Z4 | st. 45" | | 200 |
| | 1 x 50 bc | Z5 | st. 45" | | 50 |
| | 100 rc/ss | Z1 | | | 100 |
| Uit | 4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef) | Z1 | | <i>telkens met start vanaf de kant</i> | 200 |

| Totaal | | 2500 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 40,0% | 1000 |
| Z2 | 16,0% | 400 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 32,0% | 800 |
| Z5 | 8,0% | 200 |
| Z6 | 4,0% | 100 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 40

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 06-okt

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

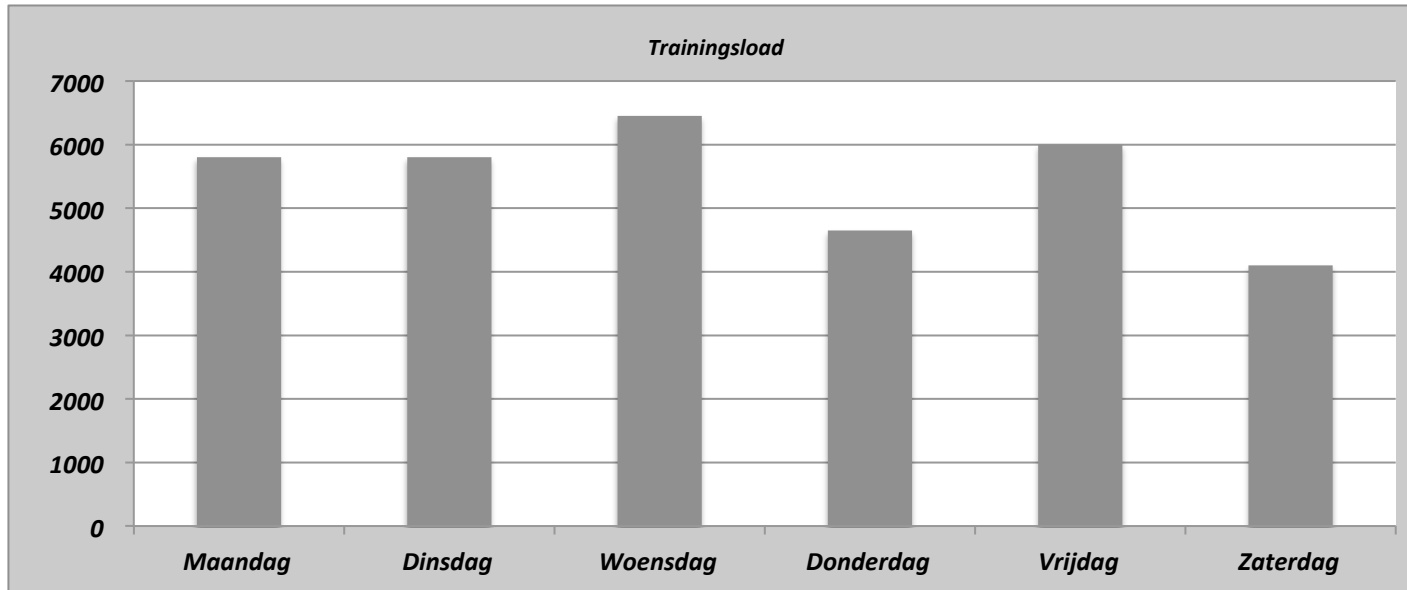


| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|-----------------------------------|-----------|---------------|---|-----------|
| Inz | 800 keus | Z1 | | | 800 |
| K1 | 2 x 100 (50 max hold- 50 keus Z1) | Z6 | st. 3.00 | <i>met start vanaf de kant</i> | 100 |
| | | Z1 | | | 100 |
| | 5 x 200 bc | Z1 | st. 3.00-3.20 | Paddles | 1000 |
| | 4 x 50 bc max | Z5 | st. 40" | <i>200m onderbroken met ± 10", eerste 50m met start</i> | 200 |
| | 5 x 200 bc a | Z1 | st. 3.00-3.20 | | 1000 |
| | 2 x 100 (50 max hold- 50 keus Z1) | Z6 | st. 3.00 | <i>met start vanaf de kant</i> | 100 |
| | | Z1 | | | 100 |
| Uit | 100 bc b | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 3500 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 88,6% | 3100 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 5,7% | 200 |
| Z6 | 5,7% | 200 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Overzicht

week: 40



| Totaal meters | | 24800 |
|---------------|-------|-------|
| Z1 | 79,8% | 19800 |
| Z2 | 9,3% | 2300 |
| Z3 | 1,2% | 300 |
| Z4 | 4,0% | 1000 |
| Z5 | 2,8% | 700 |
| Z6 | 2,0% | 500 |
| Z7 | 0,8% | 200 |

| % van totale omvang meters | | |
|------------------------------|-------|------|
| Wetsuit | 0,0% | 0 |
| Paddles | 19,8% | 4900 |
| Elastiek | 6,9% | 1700 |
| Propeller | 0,0% | 0 |

