

Week: 41

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-okt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		800
K1	8 x 50 bc a 4 x 100 bc 800 bc	<b>Z2</b>	st. 55"	<b>Elastiek</b>	400
		<b>Z3</b>	st. 1.30-1.35	<i>Doeltijd heren: 1.10 - 1.13 / dames: 1.14 - 1.16</i>	400
		<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	800
K2	2 x 50 bc max hold 100 (25 rc- 25 dolfinen)- 200 bc a- 100 ws 4 x 25 bc max	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		<b>Z1</b>			400
		<b>Z7</b>	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 hs/a keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		3100
Z1	67,7%	2100
Z2	12,9%	400
Z3	12,9%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	100
Z7	3,2%	100

Week: 41

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning, schouders openen</i>	150
	100 bc a- 100 ws	<b>Z1</b>			200
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning, schouders openen</i>	150
K1	1600 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>2-tallen koppositie afwisselen</i>	1600
	1200 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	1200
	4 x 25 (12,5 bc max- 12,5 rc Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"		50
		<b>Z1</b>			800
Uit	100 bc b fartlek	<b>Z1</b>			50
		<b>Z6</b>			50

Totaal		4800
Z1	97,9%	4700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	1,0%	50

Week: 41

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-okt

Accent:

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 41  
 Datum: 11-okt  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent: Duur  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws- 100 bc fartlek)	Z1 Z6	r. 5"		500 100
K1	800 bc 400 bc a 4 x 200 (25 bc max- 175 bc Z1)	Z1 Z1 Z7	r. 60" r. 30" st. 3.00-3.10	<b>Paddles</b>	800 400 100
	400 bc a 800 bc	Z1 Z1	r. 30"		700 400 800
Uit	4 x 50 (25 vl- 25 rc)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4000
Z1	95,0%	3800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	2,5%	100

Week: 41

Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur

Datum: 12-okt

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (50 bc- 25 rc- 25 ss)	Z1			500
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	200
	500 (25 vl- 25 dolfinen- 50 bc)	Z1			500
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 keus)	Z6		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
K1	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		300
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		200
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		300
	2 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35		200
Uit	100 (25 rc/25 dolfinen)- 200 bc a- 300 keus	Z1			600

Totaal		3000
Z1	83,3%	2500
Z2	6,7%	200
Z3	6,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 41  
 Datum: 13-okt  
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 07.00 - 08.30  
 Accent: Duur  
 Bijzonderheden:

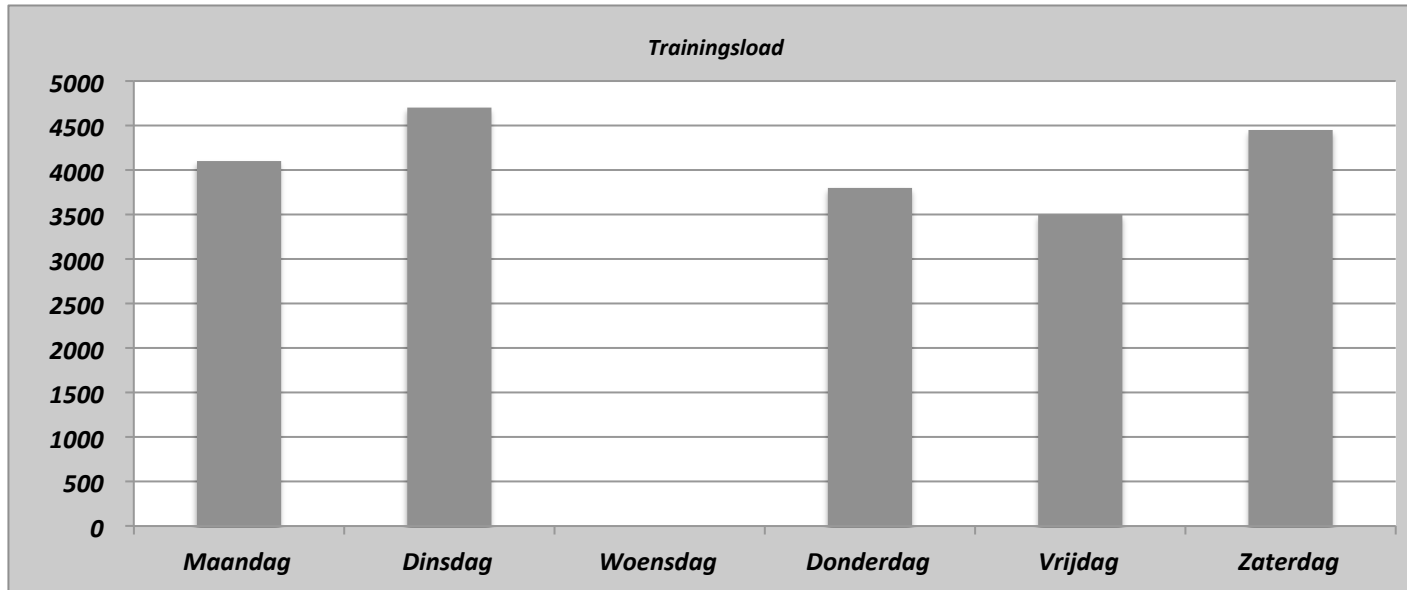


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"	<b>Elastiek</b>	300
	3 x 300 bc a	Z1	r. 30"		900
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"	<b>Elastiek</b>	300
	3 x 300 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	900
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	300 bc a	Z1			300
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		3700
Z1	77,0%	2850
Z2	21,6%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	50

# Overzicht

week: 41



Totaal meters		18600
Z1	85,8%	15950
Z2	7,5%	1400
Z3	3,2%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	350
Z7	1,6%	300

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,9%	3700
Elastiek	5,4%	1000
Propeller	0,0%	0

