

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-okt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		900
K1	2 x 200 (50 bc max hold- 25 rc- 125 bc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			300
	2 x 200 bc a	Z2	st. 3.00-3.05	<i>doeltijd heren: 2.32-2.35 / dames: 2.39-2.42</i>	400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	<i>doeltijd heren: 1.10-1.13 / dames: 1.14-1.16</i>	400
	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	200
	400 (25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen- 25 bc)	Z1			400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	<i>doeltijd heren: 1.10-1.13 / dames: 1.14-1.16</i>	400
4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	200	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3500
Z1	51,4%	1800
Z2	22,9%	800
Z3	22,9%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 2 x 100 ws- 200 bc a- 2 x 100 ws- 100 bc	Z1	r. 5"		800
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
K1	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	500
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	3 x 100 ws	Z1	r. 10"		300
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	500
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	3 x 100 ws	Z1	r. 10"		300
Uit	4 x 50 (20 bc max- 30 rc Z1)- 100 bc b	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			220

Totaal		4200
Z1	98,1%	4120
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	80

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-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: 42
 Datum: 18-okt
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc	Z1		<i>Paddles</i>	1000
	100 ws	Z1			100
	600 (100 bc a- 50 bc b)	Z1			600
	100 ws	Z1			100
	1000 bc	Z1		<i>Paddles</i>	1000
	100 ws	Z1			100
	600 (50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 dolfijnen)	Z1			600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	100,0%	4100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 42	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur	
Datum: 19-okt	Accent: Mixed	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus- 100 bc fartlek- 4 x 50 (25 sculloef- 25 bc a)- 100 bc fartlek	Z1 Z6	r. 5"		1100 100
K1	100 bc max	Z5	st. 1.20	<i>Met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 50 bc	Z4	st. 45"		<i>doeltijd heren: 33"-34" / dames: 35"-36"</i>
	100 (25 rc- 25 dolfijn)	Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	400 bc	Z1		Paddles	400
	8 x 50 bc a	Z1	st. 55"-60"	Elastiek	400
4 x 50 bc a	Z3	st. 55"-60"	Elastiek	200	
Uit	100 (25 rc- 25 dolfijn)	Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	400 bc	Z1		Paddles	400
	100 bc b	Z1			100

Totaal		3600
Z1	83,3%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	5,6%	200
Z4	5,6%	200
Z5	2,8%	100
Z6	2,8%	100
Z7	0,0%	0

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 20-okt

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

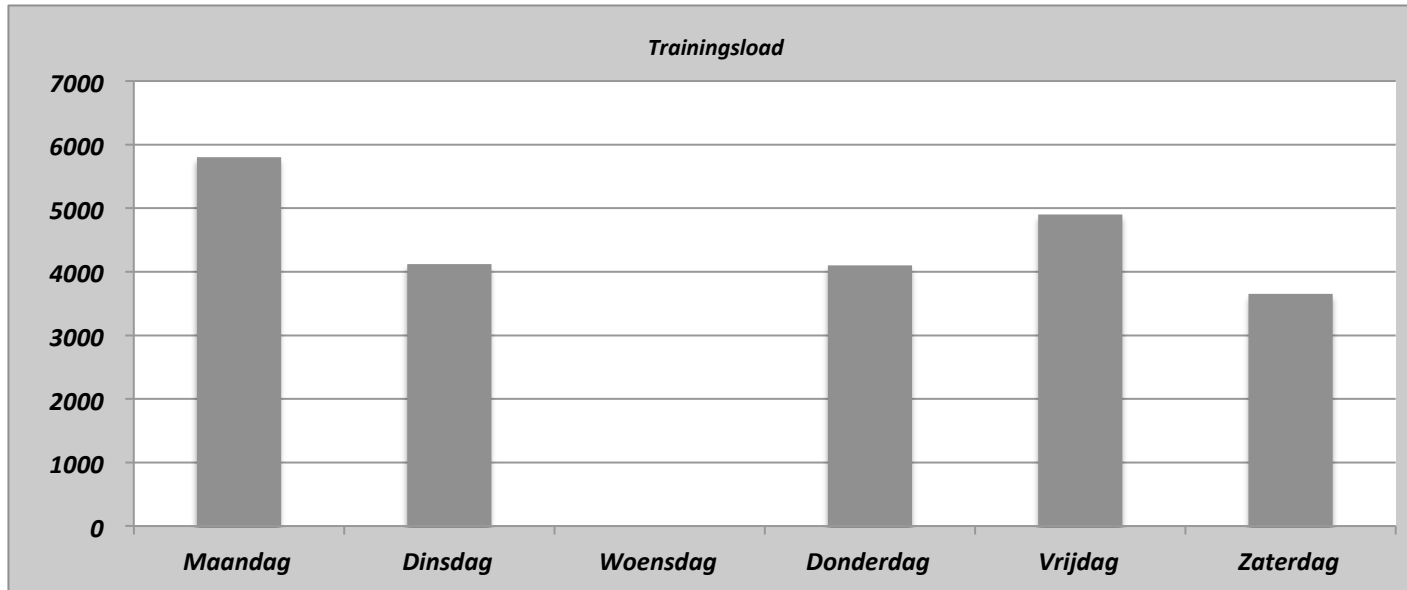


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	450 (50 bc- 25 rc)- 100 bc b- 450 (50 bc- 25 vl)- 100 bc b	Z1			1100
K1	2 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 bc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	2 x 200 (50 bc max hold- 25 rc- 125 bc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			300
	2 (300 bc a- 100 ws- 200 bc- 100 bc b)	Z1	r. 15"		1400
	4 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	200
		Z1			
	2 x 300 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4000
Z1	91,3%	3650
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	150
Z7	5,0%	200

Overzicht

week: 42



Totaal meters		19400
Z1	85,9%	16670
Z2	4,1%	800
Z3	5,2%	1000
Z4	1,0%	200
Z5	0,5%	100
Z6	1,8%	350
Z7	1,4%	280

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	22,7%	4400
Elastiek	5,2%	1000
Propeller	0,0%	0

