

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 22-okt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 rc)- 100 bc b	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	150
K1	2 x 200 bc	Z2	st. 3.00-3.05	<i>doeltijd heren: 2.32-2.35 / dames: 2.39-2.42</i>	400
	2 x 200 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 15"		400
	3 x 200 (150 bc Z2- 50 bc Z3)	Z2	st. 3.00-3.05	<i>doeltijd heren: 2.29-2.32 / dames: 2.36-2.39</i>	450
	600 bc	Z3			150
	8 x 50 bc a (3 x Z2- 1 x max hold)	Z1		Paddles	600
		Z2	st. 60"	Elastiek	300
		Z6		Elastiek	100
Uit	4 x 50 (12,5 bc max- 37,5 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150

Totaal		3500
Z1	58,6%	2050
Z2	32,9%	1150
Z3	4,3%	150
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	1,4%	50

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	4 x 25 bc max	Z7	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	4 x 25 vl max	Z7	st. 1.15		100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	95,8%	4600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,2%	200

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-okt

Accent: Duur/snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catch met hoge elleboog plaatsen</i>	150
	3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catch</i>	150
	100 bc	Z1		<i>met gestrekte overhaal en doorhaal zwemmen</i>	100
	3 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catch</i>	150
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	200 bc a	Z1			200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	400 bc	Z1		Paddles	400
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	600 bc a	Z1			600
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
800 bc	Z1		Paddles	800	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3600
Z1	90,3%	3250
Z2	4,2%	150
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,8%	100
Z7	2,8%	100

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-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	9 x 400 (1 x 400 Paddles - 1 x 400 bc a - 1 x 25 vl- 375 bc)	Z1	r. 30"	Paddles	1200
		Z1			2400
Uit	4 x 50 (12,5 bc max- 37,5 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150

Totaal		4600
Z1	98,9%	4550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

Week: 43	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur	
Datum: 26-okt	Accent: Mixed	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus- 100 bc fartlek- 100 ows- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		1000
		Z6			100
K1	2 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	<i>doeltijden heren: 1.15-1.18 / dames: 1.18-1.20</i>	200
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35	<i>doeltijden heren: 1.10-1.13 / dames: 1.14-1.16</i>	400
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<i>doeltijden heren: > 1.19 / dames: > 1.21</i>	200
	1 x 100 bc	Z5	st. 1.30-1.35	<i>doeltijden heren: < 1.07 / dames: < 1.10</i>	100
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<i>doeltijden heren: > 1.19 / dames: > 1.21</i>	200
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35	<i>doeltijden heren: 1.10-1.13 / dames: 1.14-1.16</i>	400
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	<i>doeltijden heren: 1.15-1.18 / dames: 1.18-1.20</i>	200
Uit	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)- 100 bc b	Z1			500

Totaal		3300
Z1	57,6%	1900
Z2	12,1%	400
Z3	24,2%	800
Z4	0,0%	0
Z5	3,0%	100
Z6	3,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 27-okt

Accent: Mixed/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

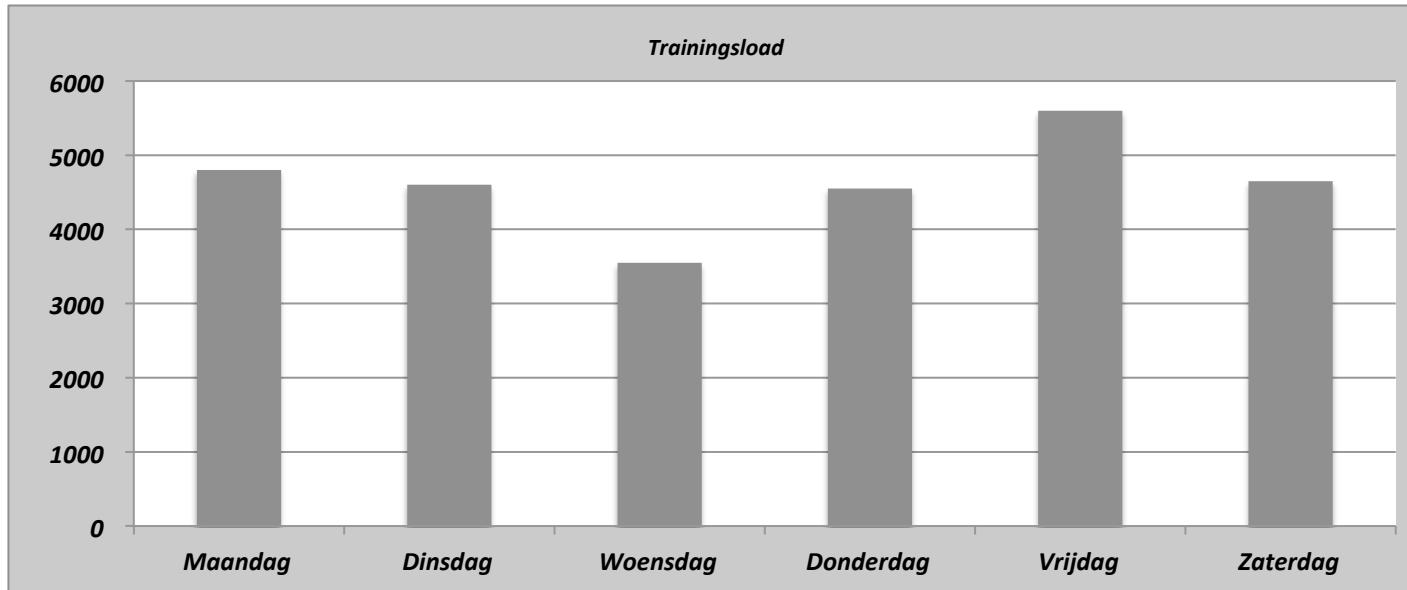


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc- bc b zij)	Z1			600
K1	2 sets				
	8 x 25 bc	Z2	st. 30"-35"	Propeller	400
	200 bc a	Z1			400
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		400
	200 bc a	Z1			400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	400
	400 bc	Z1		Paddles	800
Uit	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50

Totaal		3500
Z1	64,3%	2250
Z2	34,3%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	50

Overzicht

week: 43



Totaal meters		23300
Z1	79,8%	18600
Z2	12,4%	2900
Z3	4,1%	950
Z4	0,0%	0
Z5	0,4%	100
Z6	1,3%	300
Z7	1,9%	450

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	24,9%	5800
Elastiek	4,1%	950
Propeller	1,7%	400

