

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 29-okt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	<b>2 Sets</b> 100 hs- 100 a- 100 b keus- 2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		800
K1	1000 (100 bc Z1- 100 bc Z3)	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>na 100 bc Z1 eruit klimmen en opnieuw induiken</i>	500
	800 bc	<b>Z3</b>		<i>doeltijden heren 1.10-1.13 / dames 1.14-1.16</i>	500
		<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	800
	600 (25 vl Z2- 25 bc Z2- 100 bc Z1)	<b>Z2</b>	r. 60"		150
	400 bc	<b>Z1</b>			450
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	400
	200 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<i>na iedere 25 bc Z1 eruit klimmen en opnieuw induiken</i>	100
		<b>Z7</b>			100
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4000
Z1	81,3%	3250
Z2	3,8%	150
Z3	12,5%	500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	100

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-okt

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	100
K1	400 bc	<b>Z2</b>	r. 30"	<i>heren doeltijden: 5.04-5.16 / dames: 5.16-5.26</i>	400
	500 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	500
	600 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	600
	100 bc b fartlek	<b>Z1</b>			50
		<b>Z6</b>			50
	400 bc	<b>Z2</b>	r. 30"	<i>heren doeltijden: 5.04-5.16 / dames: 5.16-5.26</i>	400
	500 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	500
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			50
	400 bc	<b>Z2</b>	r. 30"	<i>heren doeltijden: 5.04-5.16 / dames: 5.16-5.26</i>	400
	500 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	500
	600 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	600
Uit	4 x 25 keus	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100

Totaal		5300
Z1	75,5%	4000
Z2	22,6%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-okt

Accent: Duur/snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc- 25 keus)	<b>Z1</b>			600
	3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	150
	3 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	150
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
K1	4 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	<b>Z7</b>	st. 45"		60
		<b>Z1</b>			40
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35	<b>Paddles</b>	500
	50 bc max hold	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	5 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35		500
	50 bc max hold	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35		500
	4 x 25 bc a max hold	<b>Z6</b>	st. 45"	<b>Elastiek</b>	100
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35	<b>Paddles</b>	500
	4 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	<b>Z7</b>	st. 45"		60
		<b>Z1</b>			40
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		3600
Z1	85,6%	3080
Z2	5,6%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,6%	200
Z7	3,3%	120

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-nov

Accent: Duur


Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2500 als volgt: (25 bc max hold- 200 bc Z1- 25 rc Z1)	Z1	r. 60"		2500
	5 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	<b>Paddles</b>	1000
	5 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20	<b>Snorkel</b>	1000
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
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: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur	
Datum: 02-nov	Accent: Mixed	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 bc fartlek	<b>Z1</b>	r. 5"		550
		<b>Z6</b>			50
K1	16 x 50 bc (2 x Z3- 2 x Z1)	<b>Z3</b>	st. 50"	<i>doeltijden heren 34"-35" / dames 36"-37"</i>	400
		<b>Z1</b>		<i>doeltijden heren &lt; 39" / dames &lt; 40"</i>	400
	12 x 50 bc (2 x Z3- 1 x Z1)	<b>Z3</b>	st. 50"	<i>doeltijden heren 34"-35" / dames 36"-37"</i>	300
		<b>Z1</b>		<i>doeltijden heren &lt; 39" / dames &lt; 40"</i>	300
	8 x 50 bc	<b>Z3</b>	st. 50"	<i>doeltijden heren 34"-35" / dames 36"-37"</i>	400
	300 (50 bc a- 25 bc b)- 300 (50 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>			600
	6 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"	<i>doeltijden heren 31"-33" / dames 33"-35"</i>	300
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3500
Z1	58,6%	2050
Z2	0,0%	0
Z3	31,4%	1100
Z4	8,6%	300
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	50
Z7	0,0%	0

Week: 44

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 03-nov

Accent: Mixed/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

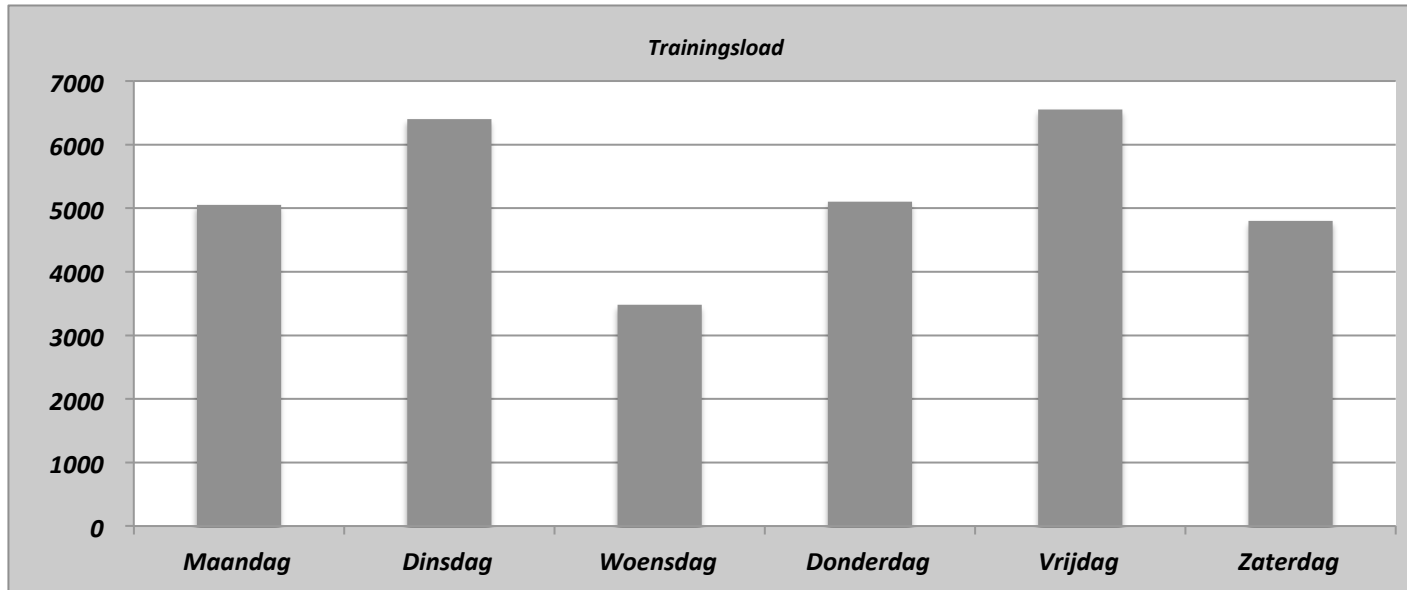


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	100
K1	<b>2 Sets</b>				
	12 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	600
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	600
	12 x 25 bc	<b>Z2</b>	r. 15"	<b>Propeller</b>	600
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		800
Uit	4 x 50 (25 vl- 25 rc)	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3600
Z1	66,7%	2400
Z2	33,3%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht

week: 44



Totaal meters		25100
Z1	79,2%	19880
Z2	11,0%	2750
Z3	6,4%	1600
Z4	1,2%	300
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	350
Z7	0,9%	220

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,5%	5400
Elastiek	3,6%	900
Propeller	2,4%	600

