

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 05-nov

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 ss a : vl b)- 200 bc a	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	150
	200 ws- 100 bc b	Z1			300
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	150
K1	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	600
	400 bc	Z3	r. 60"	<i>Doeltijden heren: 4.48-4.54 / dames 5.04-5.10</i>	400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	400
	2 x 200 bc	Z3	st. 2.45-2.50	<i>Doeltijden heren: 2.22-2.26 / dames 2.28-2.32</i>	400
	4 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	100
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	200
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30	<i>Doeltijden heren: 1.10-1.13 / dames 1.13-1.16</i>	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	45,5%	2000
Z2	13,6%	600
Z3	27,3%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc b- 100 ws- 100 bc fartlek	Z1			450
		Z6			50
K1	1500 bc (700 Z1- 100 Z2- 700 Z1)	Z1	r. 60"	Paddles	1400
		Z2		Paddles	100
	1300 bc (600 Z1- 100 Z2- 600 Z1)	Z1	r. 60"		1200
		Z2			100
	1100 bc a (500 Z1- 100 Z2- 500 Z1)	Z1	r. 60"		1000
		Z2			100
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		100
	800 (300 Z1- 200 Z2- 300 Z1)	Z1	r. 60"	Paddles	600
		Z2		Paddles	200
	600 a (200 Z1- 200 Z2- 200 Z1)	Z1			400
		Z2			200
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		6100
Z1	84,4%	5150
Z2	11,5%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	250
Z7	0,0%	0

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-nov

Accent: Duur met snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws	Z1			600
	6 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (25 versnelling- 25 rc)	Z6	r. 15"		50
		Z1			50
K1	4 x 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 3.00	<i>iedere 50m is iets sneller dan de vorige, met start</i>	200
		Z1			200
	800 bc	Z1			800
	600 bc	Z1		Paddles	600
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 1.30	<i>iedere 25m is iets sneller dan de vorige, met start</i>	100
		Z1			100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3800
Z1	90,8%	3450
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	9,2%	350
Z7	0,0%	0

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-nov

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1			800
K1	2500 bc (25 bc max- 25 rc- 450 bc Z1)	Z7		<i>met start en na iedere 500m eruit klimmen en induiken</i>	125
		Z1			2375
	4 x 150 bc	Z1	r. 15"	Paddles	600
	4 x 150 (125 bc a- 25 bc b)	Z1	r. 15"		600
	4 x 150 bc	Z1	r. 15"	Paddles	600
	4 x 150 (25 bc max hold- 25 rc- 100 ws)	Z6	r. 15"		100
		Z1			500
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5900
Z1	96,2%	5675
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	2,1%	125

Week: 45

Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur

Datum: 09-nov

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus- 100 bc fartlek	Z1			650
		Z6			50
K1	8 x 100 bc	Z2	st. 1.30/st. 1.35	<i>Doeltijden heren: 1.16-1.17 / dames 1.19-1.20</i>	800
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.30/st. 1.35	<i>Doeltijden heren: 1.14-1.15 / dames 1.17-1.18</i>	800
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.30/st. 1.35	<i>Doeltijden heren: 1.12-1.13 / dames 1.15-1.16</i>	600
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.30/st. 1.35	<i>Doeltijden heren: 1.10-1.11 / dames 1.13-1.14</i>	600
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30/st. 1.35	<i>Doeltijden heren: 1.08-1.09 / dames 1.11-1.12</i>	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			4100
Z1	20,7%	850	
Z2	39,0%	1600	
Z3	29,3%	1200	
Z4	9,8%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,2%	50	
Z7	0,0%	0	

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 10-nov

Accent: Mixed/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

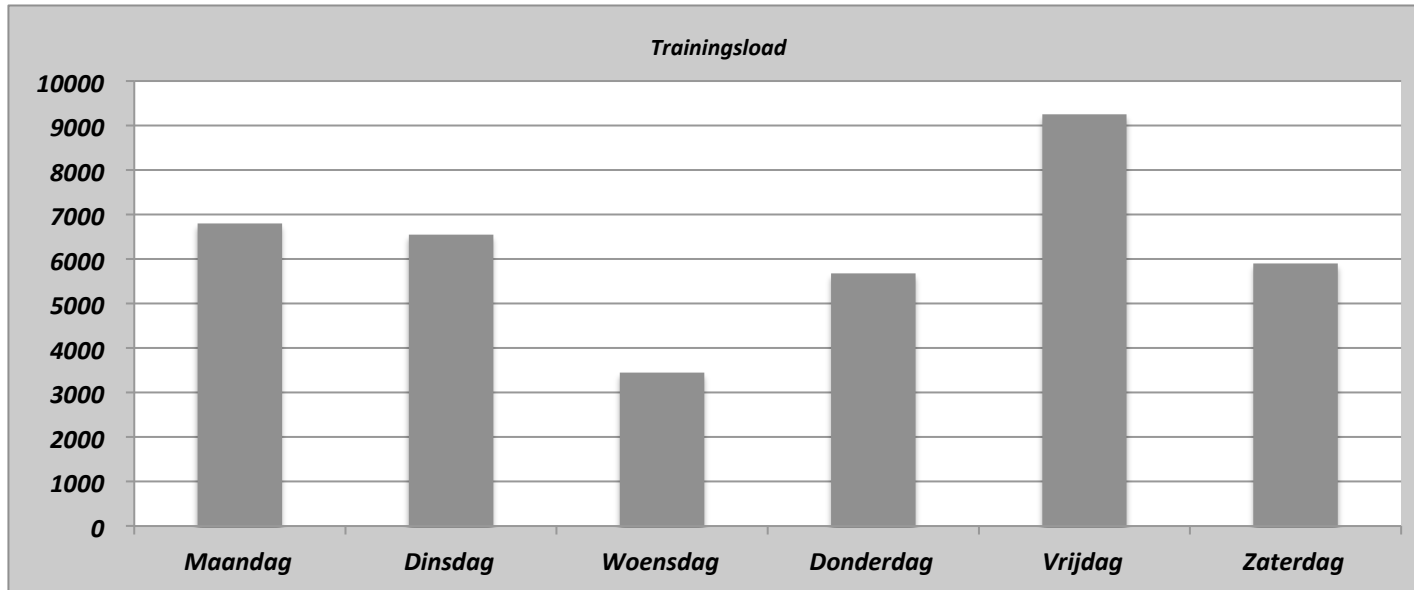


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	100
K1	2 Sets				
	4 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller Paddles	400
	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"	Propeller	100
	300 bc a	Z1			600
K2	2 Sets				
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	2 x 50 bc a max	Z7	st. 60"	Elastiek	100
	300 bc	Z1			600
K3	2 Sets				
	4 x 50 bc	Z4	st. 60"	Paddles extreem veel druk op de paddles	400
	300 keus	Z1			600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	65,9%	2700
Z2	19,5%	800
Z3	0,0%	0
Z4	9,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,9%	200

Overzicht

week: 45



Totaal meters		28400	
Z1	69,8%	19825	
Z2	13,0%	3700	
Z3	8,5%	2400	
Z4	2,8%	800	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,6%	750	
Z7	1,1%	325	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,5%	6100
Elastiek	3,9%	1100
Propeller	1,8%	500

