

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 19-nov

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 150 a keus- 100 b keus)	Z1			900
K1	4 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		400
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.35	<i>Doeltijden groep "heren" < 1.10 / "dames" < 1.13</i>	100
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		300
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.35	<i>Doeltijden groep "heren" 1.10-1.13 / "dames" 1.13-1.16</i>	100
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.35	<i>Doeltijden groep "heren" < 1.10 / "dames" < 1.13</i>	100
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		200
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.35	<i>Doeltijden groep "heren" 1.14-1.16 / "dames" 1.17-1.19</i>	100
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.35	<i>Doeltijden groep "heren" 1.10-1.13 / "dames" 1.13-1.16</i>	100
	1 x 100 bc		st. 1.30-1.35	<i>Doeltijden groep "heren" < 1.10 / "dames" < 1.13</i>	100
	600 bc a	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	600
	400 bc		r. 60"	<i>Doeltijden groep "heren" 4.45-5.00 / "dames" 5.04-5.12</i>	400
600 bc	Z1			600	
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4400
Z1	71,6%	3150
Z2	6,8%	300
Z3	13,6%	600
Z4	6,8%	300
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		400
K1	8 x 400 (oneven = bc - even = bc a)	Z1	r. 30"	Snorkel (2 x met - 2 x zonder - 2 x met)	3200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	met start vanaf de kant	50
	8 x 200 bc (75 Z1- 50 Z2- 75 Z1)	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles	1400
		Z2			400
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	met start vanaf de kant	50
	8 x 100 (oneven = bc - even = ws)	Z1	r. 10"		800
Uit	4 x 50 keus	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		7000
Z1	92,9%	6500
Z2	5,7%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	100

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-nov

Accent: Duur met snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 100 bc b fartlek- 200 keus- 100 bc fartlek- 100 keus	Z1			700
		Z6			100
	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase, continue stuwing</i>	100
	2 x 50 (20 waterpolo bc- 30 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase, continue stuwing</i>	100
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	200 bc a	Z1	r. 15"		200
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3600
Z1	86,1%	3100
Z2	5,6%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,6%	200
Z7	2,8%	100

Week: 47
Datum: 22-nov
Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
Accent: Duur
Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2500 als volgt: (300 bc- 25 vl- 75 bc- 25 rc- 75 bc)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 500m eruit klimmen en opnieuw induiken</i>	2500
	4 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	400
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1000
	8 x 100 bc (1 x Z2- 1 x Z1)	Z2	st. 1.30-1.35	<i>tempowisselingen op gevoel</i>	400
	800 bc a	Z1			400
		Z1		Paddles	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		6100
Z1	93,4%	5700
Z2	6,6%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 47

Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur

Datum: 23-nov

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold	Z1 Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	600 100
K1	400 bc		st. 5.30/5.45	<i>Doeltijden groep "heren" 4.48-5.00 / "dames" 5.04-5.12</i>	400
	400 bc		st. 5.30/5.45	<i>Doeltijden groep "heren" 4.40-4.48 / "dames" 4.56-5.04</i>	400
	400 bc a	Z1	st. 6.00/6.15		400
	300 bc		st. 4.10/4.20	<i>Doeltijden groep "heren" 3.36-3.45 / "dames" 3.48-3.54</i>	300
	300 bc		st. 4.10/4.20	<i>Doeltijden groep "heren" 3.30-3.36 / "dames" 3.42-3.48</i>	300
	300 bc a	Z1	st. 4.30/4.40		300
	200 bc		st. 2.45/2.50	<i>Doeltijden groep "heren" 2.18-2.22 / "dames" 2.26-2.30</i>	200
	200 bc			<i>Doeltijden groep "heren" < 2.18 / "dames" < 2.26</i>	200
Uit	100 (25 rc- 25 rc b)- 200 bc a- 100 bc b	Z1			400

Totaal		3600
Z1	47,2%	1700
Z2	0,0%	0
Z3	19,4%	700
Z4	25,0%	900
Z5	5,6%	200
Z6	2,8%	100
Z7	0,0%	0

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 24-nov

Accent: Mixed/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

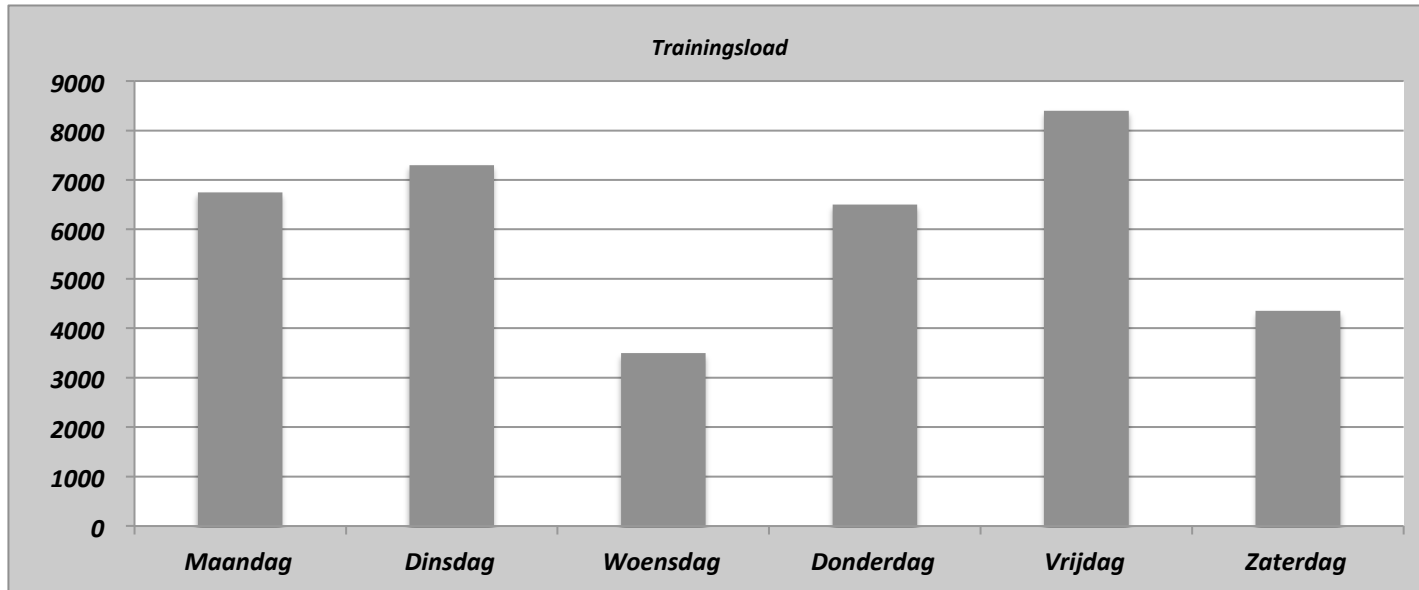


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 Sets				
	100 hs- 100 a	Z1			400
	3 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning, schouders openen</i>	300
K1	200 bc	Z1	r. 30"	Propeller Paddles	200
	100 bc	Z2	r. 30"	Propeller Paddles	100
	150 bc	Z1	r. 30"	Propeller Paddles	150
	50 bc	Z3		Propeller Paddles	50
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	3 x 500 (1 x bc a- 1 x bc- 1 x bc a)	Z1	r. 30"		1500
	2 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	200
	4 x 25 bc a	Z2	r. 10"	Elastiek	100
	3 x 50 bc a	Z1	r. 10"	Elastiek	150
	2 x 25 bc a	Z3	r. 10"	Elastiek	50
	500 bc	Z1		Paddles	500
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start</i>	200

Totaal		4000
Z1	91,3%	3650
Z2	5,0%	200
Z3	2,5%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	50

Overzicht

week: 47



Totaal meters		28700
Z1	82,9%	23800
Z2	5,2%	1500
Z3	4,9%	1400
Z4	4,2%	1200
Z5	0,7%	200
Z6	1,0%	300
Z7	1,0%	300

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	18,8%	5400
Elastiek	4,5%	1300
Propeller	1,7%	500

