

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 26-nov

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)- 100 ws	Z1			500
	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)- 100 ws	Z1			500
K1	2 x 200 (50 bc max hold- 150 keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc	Z1	st. 5.30-5.45	<i>Doeltijden groep "heren" 4.48-5.00 / "dames" 5.04-5.12</i>	400
	200 bc a	Z1	st. 3.00-3.15		200
	400 bc	Z1	st. 5.30-5.45	<i>Doeltijden groep "heren" 4.48-5.00 / "dames" 5.04-5.12</i>	400
	400 bc a	Z1	st. 6.00-6.30		400
	400 bc	Z1	st. 5.30-5.45	<i>Doeltijden groep "heren" < 4.50 / "dames" < 5.00</i>	400
	1200 bc	Z1		Paddles	1200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4600
Z1	70,7%	3250
Z2	0,0%	0
Z3	17,4%	800
Z4	8,7%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	1,1%	50

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-nov

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 50 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	400
K1	6 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20	Snorkel	1200
	6 x 200 (25 vl- 175 bc)	Z1	st. 3.00-3.20		1200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		50
	6 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20		1200
	6 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	Paddles	1200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		50
	6 x 200 bc (50 Z1- 100 Z2- 50 Z1)	Z1	st. 3.00-3.20		600
		Z2			600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		7100
Z1	84,5%	6000
Z2	14,1%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	100

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-nov

Accent: Duur met snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (300 keus- 100 bc b fartlek- 100 ws)	Z1			1000
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		600
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	600 bc a	Z1			600
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	600 bc a	Z1		Paddles	600
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1 Z7		Sprintkoord (speed)	50 50
Uit	150 keus	Z1		150	

Totaal		4200
Z1	85,7%	3600
Z2	9,5%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,4%	100
Z6	1,2%	50
Z7	1,2%	50

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-nov

Accent: Duur


Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	200
K1	3000 als volgt:	Z1			2700
	(425 bc Z1- 50 bc Z2- 25 rc Z1)	Z2			300
	10 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	250
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 30"	<i>Elastiek</i>	50
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<i>Paddles</i>	1000
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	150
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 30"	<i>Elastiek</i>	50
	4 x 200 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 15"		800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		6100
Z1	83,6%	5100
Z2	14,8%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	100

Week: 48	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur	
Datum: 30-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	4 x 100 bc		st. 1.30-1.35	<i>Doeltijden "heren" 1.10-1.13 / "dames" 1.14-1.16</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.25-1.30	<i>Doeltijden "heren" 1.07-1.09 / "dames" 1.10-1.13</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.20-1.25	Paddles <i>Doeltijden "heren" 1.06-1.08 / "dames" 1.09-1.11</i>	400
	600 (25 rc- 50 bc- 25 rc- 100 bc- 25 rc- 150 bc- 25 rc- 200 bc)	Z1			600
	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
	100 bc max	Z5			100
Uit	100 (25 rc- 25 bc)- 4 x 50 keus	Z1		<i>4 x 50 = telkens met start vanaf de kant</i>	300

Totaal		3700
Z1	40,5%	1500
Z2	0,0%	0
Z3	21,6%	800
Z4	32,4%	1200
Z5	2,7%	100
Z6	2,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 01-dec

Accent: Mixed/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

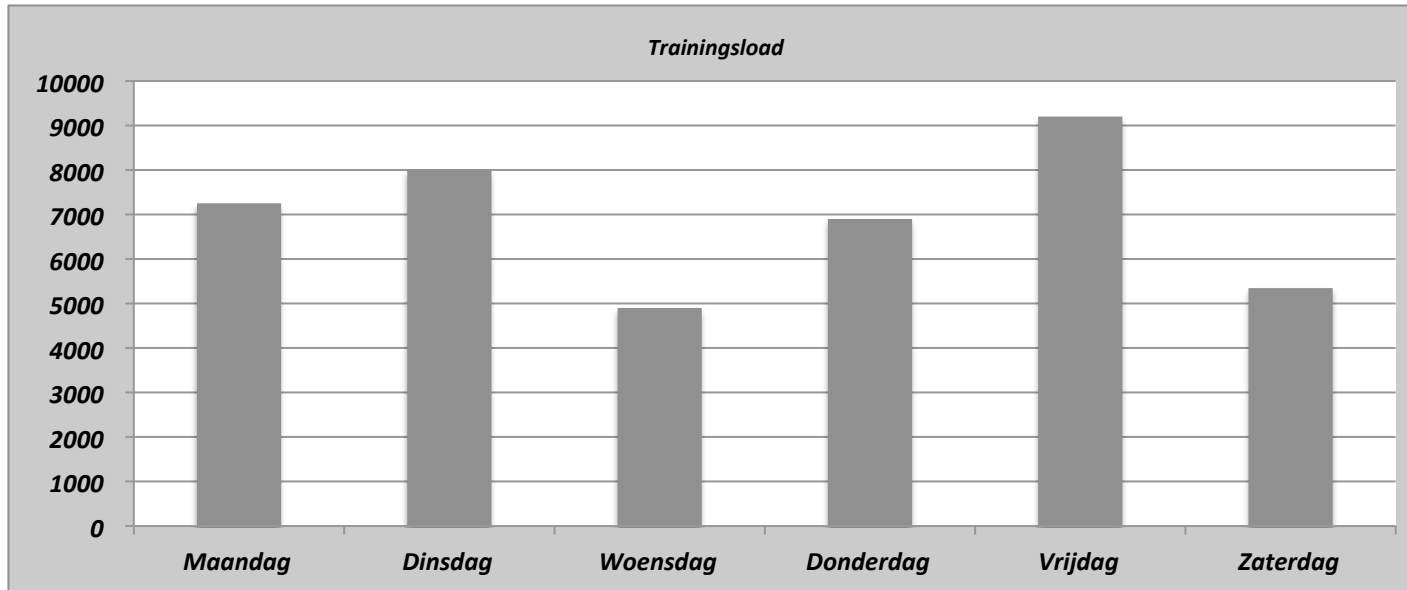


	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 bc b zij- 50 bc- 25 rc b)- 300 (50 bc- 25 dolfijnen)	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, schouders openen</i>	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, schouders openen</i>	150
K1	4 x 50 bc	Z2	r. 20"	Propeller	200
	4 x 25 vl	Z3	st. 1.00	Propeller	100
	4 x 50 bc	Z2	r. 20"	Propeller	200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek frequentie omhoog brengen	200
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles 1ste = 150 Z1- 50 Z2 2de = 100 Z1- 50 Z2-50 Z1	600
		Z2		Paddles 3de = 50 Z1-50 Z2-100 Z1 4de = 50 Z2- 150 Z1	200
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10	<i>idem als vorige 4 x 200</i>	600
		Z2			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	72,6%	3050
Z2	23,8%	1000
Z3	2,4%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	50

Overzicht

week: 48



Totaal meters		29900
Z1	75,3%	22500
Z2	11,0%	3300
Z3	5,7%	1700
Z4	5,4%	1600
Z5	0,7%	200
Z6	0,8%	250
Z7	1,2%	350

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,4%	5200
Elastiek	5,7%	1700
Propeller	1,7%	500

