

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 03-dec

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 rc b)- 4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1			500
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	100
	4 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	100
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	100
K1	300 bc		st. 4.15/4.20	"heren" 3.48-3.54 / "dames" 3.54-4.00	300
	300 bc		st. 4.15/4.20	"heren" 3.36-3.45 / "dames" 3.48-3.54	300
	200 bc		st. 3.00/3.15	"heren" < 2.22 / "dames" < 2.28	200
	400 bc a	Z1	r. 60"		400
	300 bc		st. 4.15/4.20	Paddles "heren" 3.45-3.51 / "dames" 3.51-3.57	300
	300 bc		st. 4.15/4.20	Paddles "heren" 3.33-3.42 / "dames" 3.45-3.51	300
	200 bc		st. 3.00/3.15	Paddles "heren" < 2.20 / "dames" < 2.26	200
	400 bc a	Z1	r. 60"		400
	300 bc		st. 4.15/4.20	"heren" 3.48-3.54 / "dames" 3.54-4.00	300
	300 bc		st. 4.15/4.20	"heren" 3.36-3.45 / "dames" 3.48-3.54	300
	200 bc			"heren" < 2.22 / "dames" < 2.28	200
	100 rc	Z1			100
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4300
Z1	38,4%	1650
Z2	23,3%	1000
Z3	23,3%	1000
Z4	14,0%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	50

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-dec

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen buik/rug richting voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	300
K1	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	1000
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	10 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		1000
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		1000
Uit	10 bc b	Z1			100

Totaal		4300
Z1	100,0%	4300
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: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-dec

Accent: Duur met snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 hs- 100 a- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		500
	100 ws- 100 bc a- 100 bc fartlek	Z6			100
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	300
K1	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	5 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.15		1000
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		80
		Z1			120
	600 bc	Z1		Snorkel	600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3600
Z1	90,8%	3270
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,6%	200
Z7	3,6%	130

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-dec

Accent: Duur

Dag: Donderdag


Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS 6 x 50 (25 scullen buik/rug richting voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	300
K1	2000 als volgt: (25 vl- 25 rc- 450 bc)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 500m eruit klimmen en induiken</i>	2000
	8 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	400
	1500 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1500
	1200 bc a	Z1	r. 60"		1200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	1000 (400 bc- 100 ws)	Z1			1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal	6700
---------------	-------------

Z1	91,0%	6100
Z2	9,0%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 49	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur	
Datum: 07-dec	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	12 x 100 bc a		st. 1.25 / 1.30	<i>"heren" 1.14-1.16 / "dames" 1.17-1.19</i>	1200
	6 x 100 bc		st. 1.25 / 1.30	<i>"heren" 1.11-1.13 / "dames" 1.14-1.16</i>	600
	12 x 100 bc		st. 1.25 / 1.30	<i>"heren" < 1.10 / "dames" < 1.13</i>	1200
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal	3900
---------------	-------------

Z1	20,5%	800
Z2	30,8%	1200
Z3	15,4%	600
Z4	30,8%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 49

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 08-dec

Accent: Mixed/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

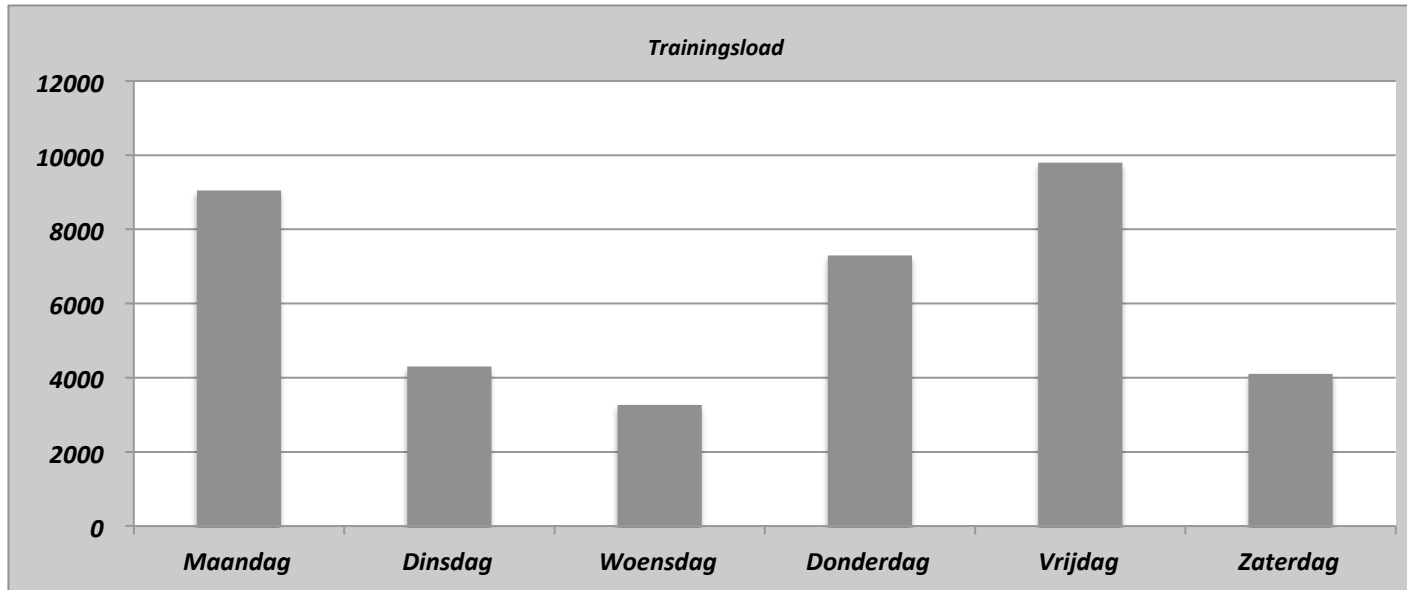


	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (75 hs keus- 25 b zonder plank- 75 hs keus- 25 dolfijnen)	Z1			800
	6 x 50 (25 scullen buik/rug richting voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	300
K1	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	200
	4 x 25 bc a waterpolo	Z2	st. 45"	Elastiek	100
	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	200
	8 x 150 (100 bc Z1- 50 bc Z2)	Z1	r. 20"	Paddles	800
		Z2		Paddles	400
	3 x 100 bc	Z1	r. 15"	Propeller	300
	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"	Propeller	50
	3 x 100 bc	Z1	r. 15"	Propeller	300
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	3 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	150

Totaal		3700
Z1	83,8%	3100
Z2	13,5%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,7%	100

Overzicht

week: 49



Totaal meters		26500
Z1	72,5%	19220
Z2	12,5%	3300
Z3	6,0%	1600
Z4	6,8%	1800
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	300
Z7	1,1%	280

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,2%	5100
Elastiek	5,3%	1400
Propeller	2,5%	650

