

Week: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 17-dec

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws)- 3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	scullen voor = zover mogelijk water pakken	550
	100 bc b- 3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	snelle catchfase	250
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	4 x 200 bc		st. 2.55/3.00	"heren" 2.30-2.35 / "dames" 2.36-2.40	800
	600 bc a	Z1	r. 60"		600
	4 x 150 bc		st. 2.15/2.20	"heren" 1.49-1.54 / "dames" 1.54-1.59	600
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30	"heren" 1.10-1.13 / "dames" 1.13-1.16	400
	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		5000
Z1	59,0%	2950
Z2	32,0%	1600
Z3	8,0%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-dec

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS 4 x 50 (15 bc max- 35 rc Z1)	Z1 Z7 Z1	st. 1.15		500 60 140
K1	2 Sets 8 x 200 bc a 8 x 100 bc 8 x 50 (25 vl- 25 rc) 8 x 25 bc a	Z1 Z1 Z1 Z2	st. 2.55-3.20 st. 1.30-1.40 r. 10" st. 30"	Snorkel Paddles Elastiek	3200 1600 800 400
Uit	100 bc b- 4 x 50 keus	Z1		4 x 50 = telkens met start vanaf de kant	300

Totaal		7000
Z1	93,4%	6540
Z2	5,7%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	60

Week: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-dec

Accent: Duur met snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 4 x 50 (25 vl- 25 rc)	Z1	st. 60"		600
	200 keus	Z1			200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	<i>Elastiek</i>	400
K1	500 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	500
	400 bc a	Z1	r. 45"		400
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 1.30		100
	400 bc	Z1	r. 45"	<i>Paddles</i>	400
	300 bc a	Z1	r. 30"		300
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"		50
	300 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	300
	300 bc a	Z1	r. 30"		300
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3850
Z1	84,4%	3250
Z2	10,4%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	2,6%	100

Week: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-dec

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS				500
	6 x 50 (25 scullen buik/rug richting voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	300
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	2400 als volgt:	Z1	r. 60"	<i>na iedere 600m eruit klimmen en induiken</i>	2000
	(400 bc Z1- 50 bc Z2- 75 bc Z1- 50 bc Z3- 25 rc Z1)	Z2			200
		Z3			200
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	6 x 100 (1 x ws- 1 x bc)	Z1	r. 10"		600
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	200 ws	Z1	r. 20"		200
	100 bc b	Z1			100
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5700
Z1	79,8%	4550
Z2	7,0%	400
Z3	3,5%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 51
 Datum: 21-dec
 Dag: Vrijdag

Tijdstip:
 Accent: Duur (1ste sessie)
 Bijzonderheden:



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
?????				

Totaal		6000
Z1	100,0%	6000
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: 51

Datum: 21-dec

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent: Mixed (2de sessie)

Bijzonderheden:

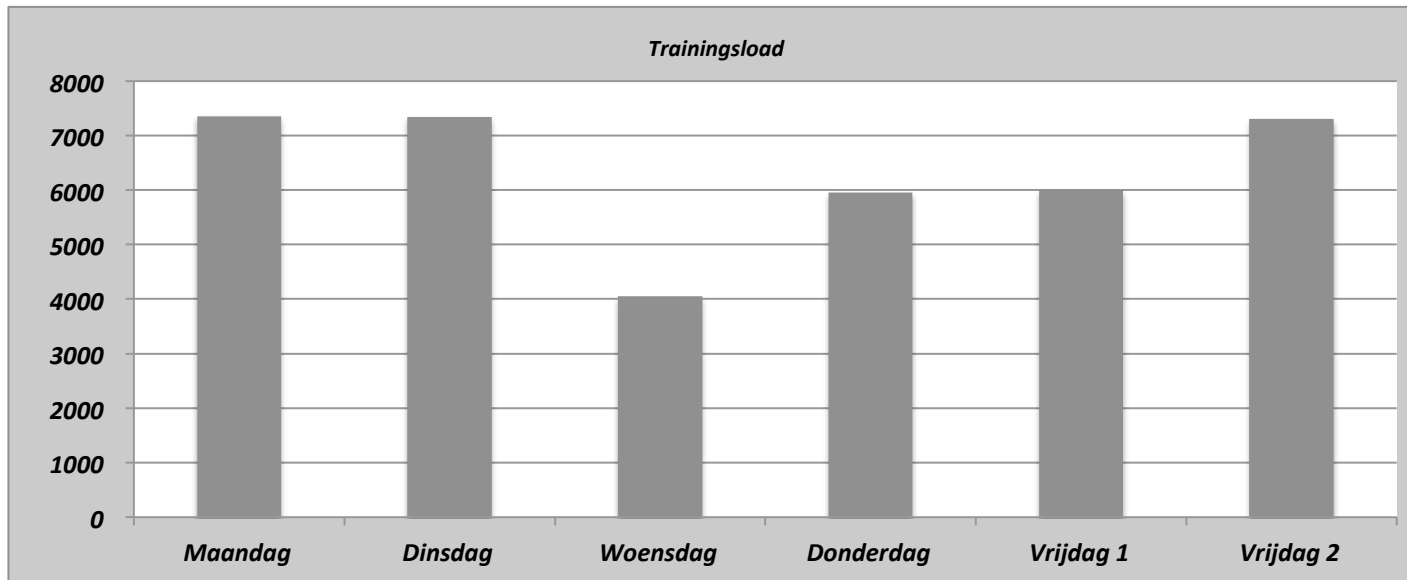


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	?????				

Totaal		3300
Z1		
Z2		
Z3		
Z4		
Z5		
Z6		
Z7		

Overzicht

week: 51



Totaal meters		30850
Z1	82,9%	25590
Z2	9,1%	2800
Z3	1,9%	600
Z4	0,0%	0
Z5	3,2%	1000
Z6	0,3%	100
Z7	0,8%	260

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,9%	5200
Elastiek	3,9%	1200
Propeller	0,0%	0

