

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-jan

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 150 (75 bc- 25 rc- 25 keus- 25 dolfijnen)- 100 bc fartlek	Z1			650
		Z6			50
	2 x 150 (75 bc a- 25 bc b- 25 bc a- 25 rc b)- 100 bc fartlek	Z1			350
		Z6			50
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	400
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	100
	500 bc (75 Z1- 25 Z2- 25 Z3)	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	300
		Z2		<i>Paddles</i>	100
		Z3		<i>Paddles</i>	100
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Snorkel</i>	800
	8 x 50 bc	Z1	r. 15"	<i>Propeller</i>	400
	2 x 50 bc	Z3	r. 15"	<i>Propeller</i>	100
	500 bc (75 Z1- 25 Z2- 25 Z3)	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	300
		Z2		<i>Paddles</i>	100
		Z3		<i>Paddles</i>	100
		Z1			200
	200 hs/a keus	Z1			200
Uit	4 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc)	Z7		<i>telkens met start</i>	100
		Z1			300

Totaal		4500
Z1	73,3%	3300
Z2	13,3%	600
Z3	8,9%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	2,2%	100

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl- 100 bc a- 50 bc b)	Z1			800
K1	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1500 bc a	Z1	r. 60"		1500
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	5 x 200 bc a (100 Z1- 50 Z2- 50 Z1)	Z1	st. 3.00-3.20		750
		Z2			250
	500 bc	Z1		Paddles	500
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	93,0%	4650
Z2	5,0%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-jan

Accent: Duur/techniek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		700
K1	2 Sets				
	4 x 75 bc (25 bijleggen achter- 25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 15"	<i>snelle catchfase</i>	600
	4 x 50 bc (8 slagen slowmotion- 4 slagen max)	Z1	r. 15"	<i>duidelijk verschil tussen hoge en lage frequentie</i>	400
	4 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	500 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
Uit	4 x 50 (25 bc- 25 keus)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3100
Z1	93,5%	2900
Z2	6,5%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 04
 Datum: 25-jan
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Mixed
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 100 bc b fartlek- 100 ws- 200 bc a	Z1 Z6	r. 5"		650 50
K1	2 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7 Z1	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	30 70
	100 bc a	Z1			100
	2 x 75 (25 bc max- 50 keus Z1)	Z7 Z1	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50 100
	100 bc a	Z1			100
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
K2	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		100
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	400 bc	Z1		Paddles	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		100
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	400 bc	Z1			400
100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100	
Uit	250 keus	Z1			250

Totaal		4600
Z1	62,4%	2870
Z2	30,4%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,2%	100
Z6	3,3%	150
Z7	1,7%	80

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-jan

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Snorkel</i>	50
	2000 bc a	Z1	r. 60"		2000
	1000 bc (150 Z1- 50 Z2)	Z1	r. 60"		750
		Z2		250	
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	50	
	4 x 300 bc	Z1	st. 4.30-4.45	<i>Paddles</i>	1200
8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	<i>Snorkel</i>	800	
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5800
Z1	94,0%	5450
Z2	4,3%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 27-jan

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

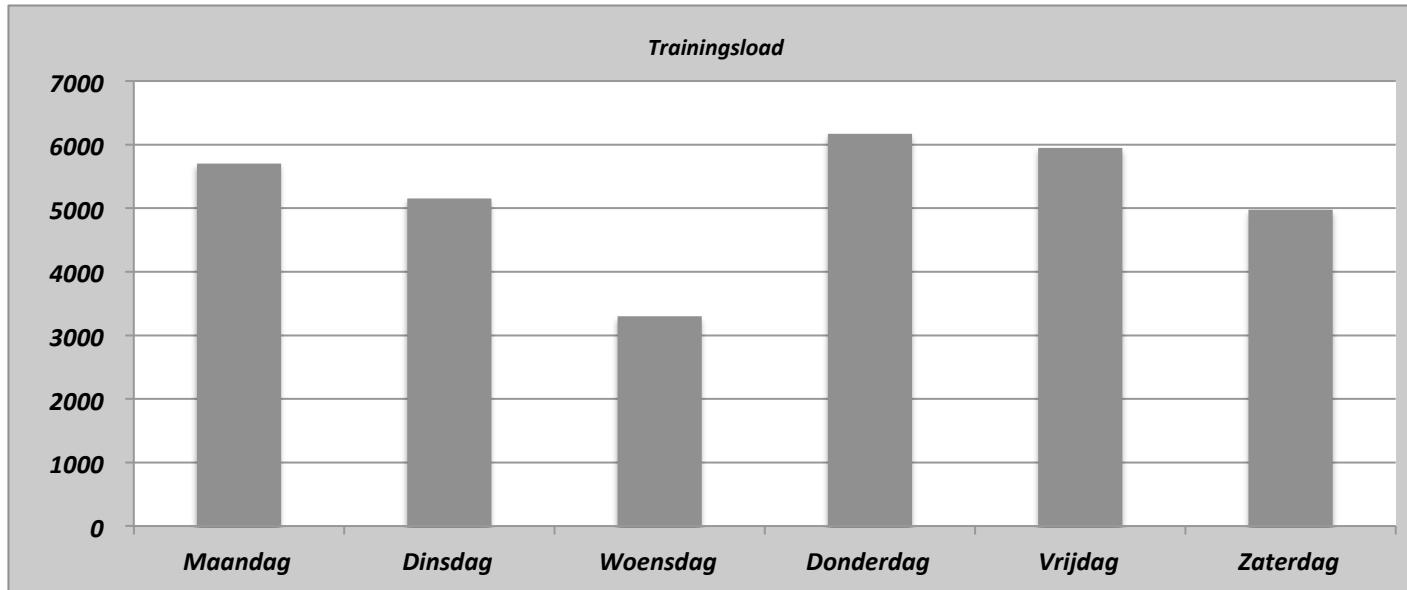


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	6 x 50 bc	Z2	r. 15"	Propeller	300
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	600 bc a	Z1			600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	600 bc	Z1		Snorkel	600
	10 x 50 bc	Z2	st. 45"-55"	Paddles	500
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	600 bc a	Z1			600
K2	3 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	75
		Z7			75
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4000
Z1	64,4%	2575
Z2	30,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	150
Z7	1,9%	75

Overzicht

week: 04



Totaal meters		27000
Z1	80,5%	21745
Z2	14,4%	3900
Z3	1,5%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,4%	100
Z6	2,2%	600
Z7	0,9%	255

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,0%	4600
Elastiek	8,5%	2300
Propeller	3,0%	800

