

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 05-feb

Accent:

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **GEEN ZWEMTRAINING!**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal			0
Z1	#####		0
Z2	#####		0
Z3	#####		0
Z4	#####		0
Z5	#####		0
Z6	#####		0
Z7	#####		0

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 06-feb

Accent: Mixed

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: 25m bad Virgin Active



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus 2 x 50 (25 max hold- 25 keus Z1)	Z1 Z6 Z1	st. 1.30		800 50 50
K1	5 x 100 bc a 5 x 100 bc 200 (25 rc- 25 keus) 800 bc a 4 x 100 ws 400 bc	Z1 Z4 Z1 Z1 Z1 Z1	st. 1.30-1.40 st. 1.30-1.40 r. 15"	<i>gemiddeld zo hard mogelijk</i> Paddles	500 500 200 800 400 400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3800
Z1	85,5%	3250
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	13,2%	500
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 07-feb

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: 50 meter bad / wetsuit



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"		700
K1	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	Paddles	600
	4 x 150 bc	Z1	r. 15"		600
	3 x 200 bc a	Z1	r. 20"		600
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	2 x 300 bc 600 bc a	Z1 Z1	r. 30"	Paddles Snorkel	600 600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	99,0%	3860
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	40

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 08-feb

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: 25m bad Virgin Active



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	200 keus	Z1			200
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
K1	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 1.30		50
		Z1			50
	200 bc a	Z1			200
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 keus)	Z6			100
		Z1			100
	400 bc a	Z1		Snorkel	400
	4 (4 x 50 bc)	Z1	st. 50"-55"	1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4	200
		Z2			200
	Z3			200	
	Z4			200	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3000
Z1	75,0%	2250
Z2	6,7%	200
Z3	6,7%	200
Z4	6,7%	200
Z5	0,0%	0
Z6	5,0%	150
Z7	0,0%	0

Week: 06

Datum: 09-feb

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 10-feb

Accent:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Parcoursverkenning WC Cape Town**

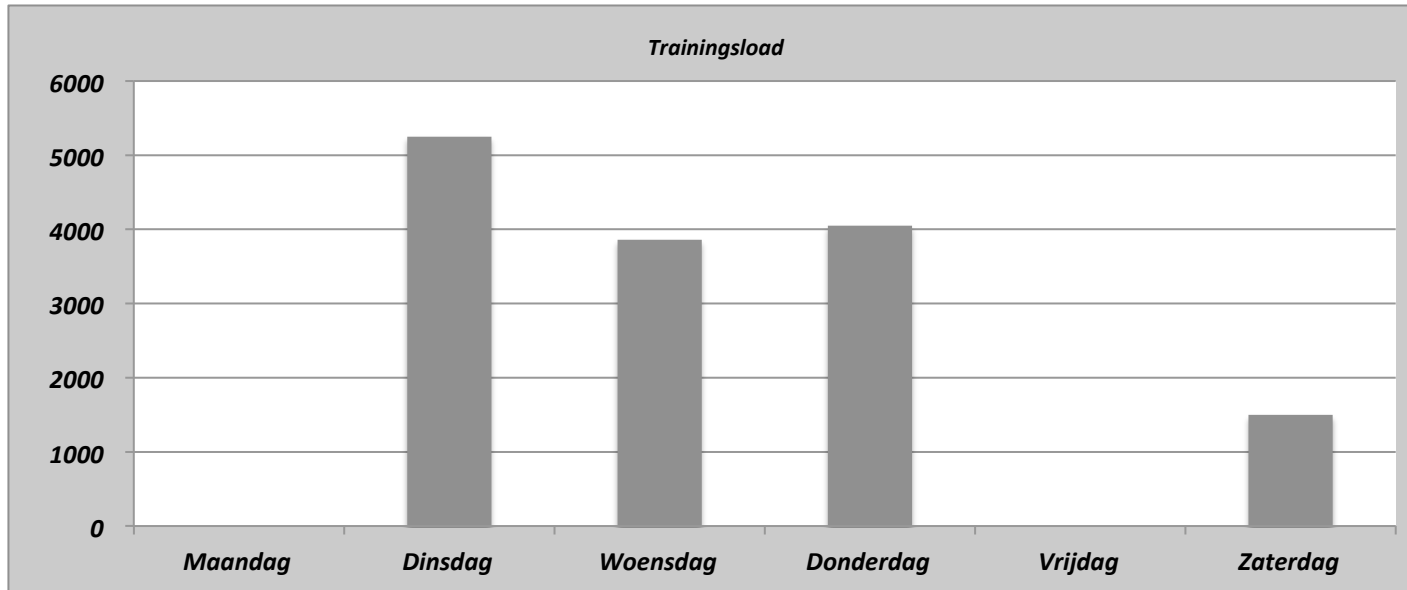


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	1500 bc	Z1			1500

Totaal		1500
Z1	100,0%	1500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 06



Totaal meters		12200
Z1	89,0%	10860
Z2	1,6%	200
Z3	1,6%	200
Z4	5,7%	700
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	200
Z7	0,3%	40

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,1%	1600
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0

