

Week: 07

Tijdstip:

Datum: 12-feb

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden: Saarbrücken



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 x 500 SPIKS	Z1	r. 10"		1000
	4 x 50 (25 hondjes kort - 25 bcA)	Z1	r. 10"		200
	4 x 50 (25 hondjes lang - 25 bc)	Z1	r. 10"		200
	4 x 50 (25 slomo - 25 bc steig)	Z1	r. 10"		100
		Z5			100
K1	6 x 100	Z2	s. 1.40'/1.45'		200
		Z3			200
		Z4			200
	200 ws	Z1	r. 15"		200
	100 bc	Z1	r. 15"		100
	200 ws	Z1	r. 15"		200
	100 rc	Z1	r. 15"		100
	6 x 100	Z2	s. 1.40'/1.45'		200
		Z3			200
		Z4			200
K2	4 x 100 (25 vIB - 75 bcB)	Z1	r. 10"	vIB op frequentie	400
Uitz	200 keuze	Z1			200

Totaal		4000
Z1	67,5%	2700
Z2	10,0%	400
Z3	10,0%	400
Z4	10,0%	400
Z5	2,5%	100
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07

Tijdstip:

Datum: 13-feb

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: Saarbrücken



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	met oefening	600
	6 x 50 (25 ss/vl - 25 bc)	Z1	r. 10"	met oefening	300
K1	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	slag afmaken	200
	2 x 100 bcA	Z1	r. 10"	slag afmaken	200
	2 x 100 bcA	Z1	r. 10"	<b>Paddles</b>	200
	2 x 100 bcA	Z1	r. 10"	<b>Paddles Snorkel</b>	200
	1000 bc 2 of 4 tal	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	1000
K2	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	2 x 100 wsB	Z1	r. 10"		200
	100 bc	Z1	r. 10"	slag afmaken	100
	100 bcA	Z1	r. 10"	slag afmaken	100
	100 bcA	Z1	r. 10"	<b>Paddles</b>	100
	100 bcA	Z1	r. 10"	<b>Paddles Snorkel</b>	100
	500 bc solo	Z1		<b>Snorkel</b>	500
Uitz	200 keus	Z1			200

Totaal		4200
Z1	100,0%	4200
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: 07

Tijdstip:

Datum: 14-feb

Accent:

Dag: Woensdag

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: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-feb

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>Paddles lage slagfrequentie en zoveel mogelijk stuwing</i>	50
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	100 bc	Z1			100
	2 x 25 bc b max hold	Z6	st. 45"	50	
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles lage slagfrequentie en zoveel mogelijk stuwing</i>	400
	600 bc	Z1	r. 30"		600
	6 x 100 (oneven = ws- even = bc)	Z1	r. 10"		600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"	50	
	100 bc				
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
	Z7		50		
Uit	100 keus- 100 bc b	Z1			200

Totaal		4300
Z1	94,2%	4050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,7%	200
Z7	1,2%	50

Week: 07

Tijdstip:

Datum: 16-feb

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 100 bc b fartlek- 200 bc a- 100 ws- 100 bc fartlek	<b>Z1</b>	r. 5"		700
		<b>Z6</b>			100
K1	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 55"	<b>Elastiek</b>	300
	200 bc	<b>Z1</b>			200
	4 x 50 bc b	<b>Z2</b>	st. 1.10		200
	400 bc	<b>Z1</b>			400
	3 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.30-1.40	<i>gecontroleerd doorzwemmen</i>	300
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
	3 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.40	<i>± 2"/100m sneller als de vorige 3 x 100</i>	300
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
	3 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.40	<i>± 2"/100m sneller als de vorige 3 x 100</i>	300
	400 bc	<b>Z1</b>			400
	16 x 25 (oneven = vl - even = bc)	<b>Z2</b>	st. 30"		400
	400 bc a	<b>Z1</b>			400
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	<b>Z1</b>			150

Totaal		4600
Z1	57,6%	2650
Z2	19,6%	900
Z3	6,5%	300
Z4	13,0%	600
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	1,1%	50

Week: 07

Tijdstip:

Datum: 17-feb

Accent: Duur

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

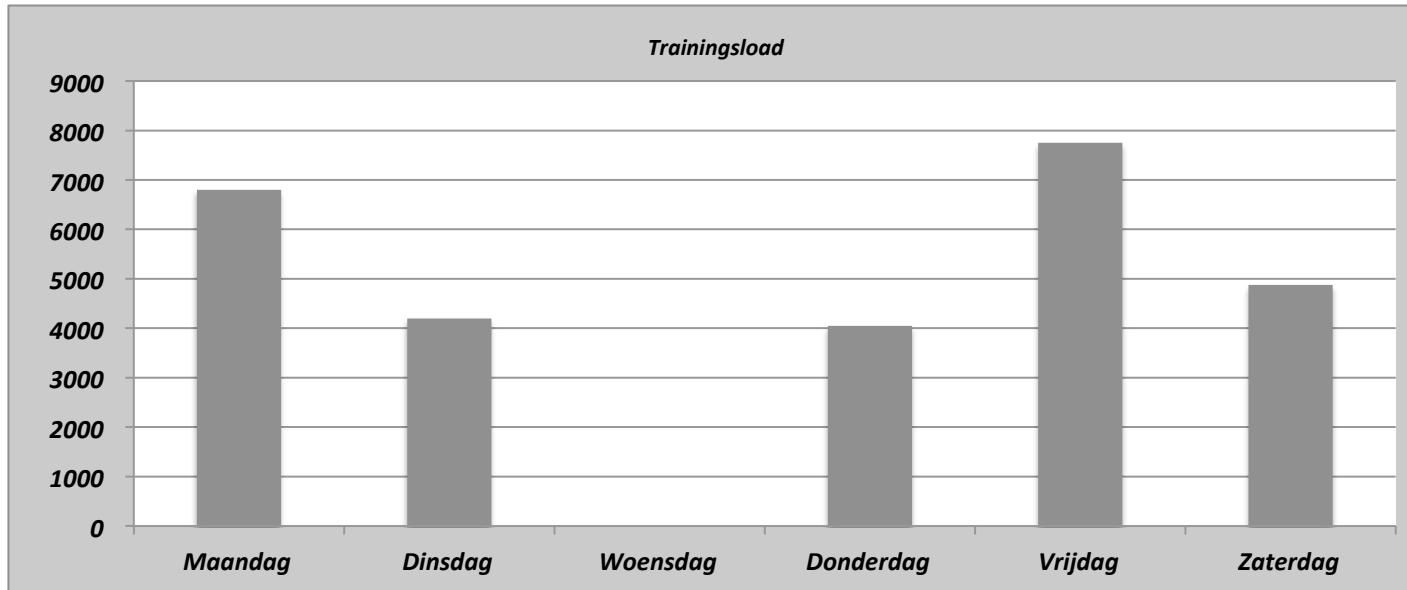


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		450
	300 (50 bc a- 50 bc b)- 3 x 50 (scull rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		450
K1	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	800 bc (25 Z2- 25 Z1- 25 Z2- 25 Z1- 25 Z2- 375 Z1)	Z2	r. 60"	<i>wisselen in slagfrequentie, leidt dit vanuit je beenslag!</i>	150
		Z1			650
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	400 bc	Z1			400
	50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	Z6	st. 1.15		20
		Z1			30
	100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.15		50
		Z1			50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4800
Z1	95,4%	4580
Z2	3,1%	150
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	70
Z7	0,0%	0

# Overzicht

week: 07



Totaal meters		21900
Z1	83,0%	18180
Z2	6,6%	1450
Z3	3,2%	700
Z4	4,6%	1000
Z5	0,5%	100
Z6	1,7%	370
Z7	0,5%	100

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	9,6%	2100
Elastiek	1,4%	300
Propeller	0,0%	0

