

Week: 12

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-mrt

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 4 x 25 vl- 200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 100 bc b fartlek	<b>Z1</b> <b>Z6</b>	st. 30"		650 50
K1	8 x 25 bc a	<b>Z1</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	8 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	500 bc	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	500
	2 x 25 vl	<b>Z1</b>	st. 30"		50
	2 x 25 vl	<b>Z2</b>	st. 30"		50
	2 x 25 vl	<b>Z3</b>	st. 30"		50
	500 bc a	<b>Z1</b>			500
	6 x 25 bc	<b>Z1</b>	st. 40"	<b>Propeller</b>	150
	6 x 25 bc	<b>Z2</b>	st. 40"	<b>Propeller</b>	150
	6 x 25 bc	<b>Z3</b>	st. 40"	<b>Propeller</b>	150
500 bc	<b>Z1</b>			500	
Uit	4 x 50 (12,5 bc max- 37,5 keus Z1)	<b>Z7</b>		<i>start vanaf de kant, ± 3-4 slagen max na de start</i>	50
		<b>Z1</b>			150

Totaal		3600
Z1	75,0%	2700
Z2	11,1%	400
Z3	11,1%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	50
Z7	1,4%	50

Week: 12

Tijdstip:

Datum: 20-mrt

Accent:

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining/reisdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 12

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-mrt

Accent: Duur

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Fuerta 50m bad**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	3 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
K1	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.15		50
		<b>Z1</b>			50
	4 x 400 (oneven = bc - even = bc a)	<b>Z1</b>	r. 30"		1600
	400 (25 bc slowmotion- 25 bc Z2- 50 bc Z1)	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	300
		<b>Z2</b>		<b>Paddles</b>	100
	8 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.30		1600
	400 (25 bc slowmotion- 25 bc Z2- 50 bc Z1)	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	300
		<b>Z2</b>		<b>Paddles</b>	100
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z7</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z1</b>			50
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		5100
Z1	94,1%	4800
Z2	3,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	1,0%	50

Week: 12  
 Datum: 22-mrt  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent: Mixed  
 Bijzonderheden: **Fuerta 50m bad**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 100 bc b- 100 ws- 200 bc a	<b>Z1</b>			700
K1	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.15	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	60
		<b>Z1</b>			140
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	800 bc a	<b>Z1</b>			800
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 55"-60"	<b>Elastiek</b>	400
	400 bc	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	400
	50 bc max	<b>Z7</b>	st. 2.30	<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
	50 bc max hold	<b>Z6</b>			50
	800 bc a	<b>Z1</b>			800
	6 x 100 opbouwend op gevoel van Z2 naar Z3	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.40		300
	<b>Z3</b>			300	
	400 bc	<b>Z1</b>		400	
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100
Extra	4 x 15 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.00	<b>Sprintkoord (resistance)</b>	

Totaal		4600
Z1	72,6%	3340
Z2	15,2%	700
Z3	6,5%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	150
Z7	2,4%	110


Week: 12  
 Datum: 23-mrt  
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Accent: Techniek/duur  
 Bijzonderheden: **Fuerta 50m bad**



	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	<b>Z1</b>			400
	3 x 50 (25 scullen buik richting voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
	3 x 50 (25 scullen rug richting voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 50 bc slowmotion	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Paddles</b> <i>min mogelijk slagen naar overkant, tellen!</i>	200
	2 x 50 (20 waterpolo bc- 30 keus)	<b>Z1</b>	r. 10"		200
	2 x 50 bc slowmotion	<b>Z1</b>	r. 10"	<i>min mogelijk slagen naar overkant, tellen!</i>	200
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 60"	<b>Elastiek</b>	200
	3 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.30	<b>Snorkel</b>	1200
	100 ws	<b>Z1</b>			200
K2	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord</b> ( <i>speed</i> )	50
		<b>Z7</b>			50
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

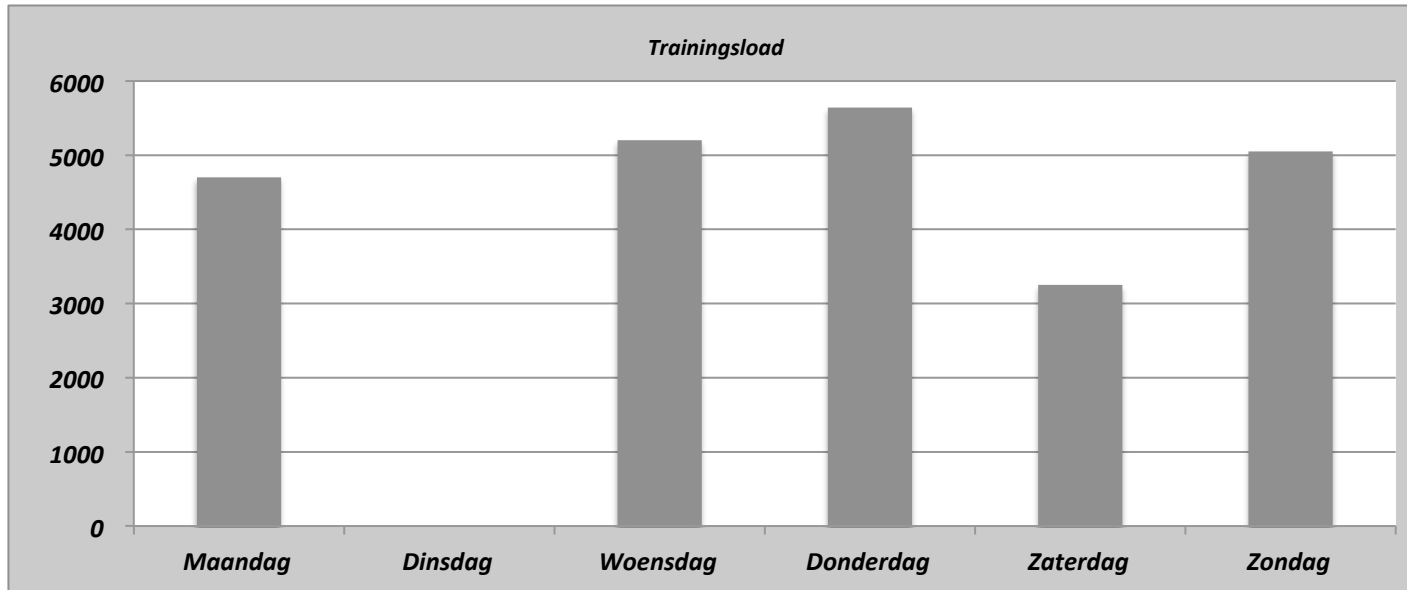
Totaal		3100
Z1	91,9%	2850
Z2	6,5%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	50

Week: 12		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 24-mrt		Accent: Duur			
Dag: Zondag		Bijzonderheden: <b>Fuerta 50m bad</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 andere slag)- 300 (50 bc a- 50 bc b)	<b>Z1</b>			600
K1	1200 bc (50 max- 1150 Z1)	<b>Z7</b>	r. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			1150
	1000 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1000
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 60"	<i>1ste = afzet van de muur - 2de = diepwater start</i>	50
	1200 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	1200
	1000 bc a 2 x 25 bc max	<b>Z1</b> <b>Z7</b>	 st. 60"	 <i>1ste = afzet van de muur - 2de = diepwater start</i>	 1000 50
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		5200
Z1	97,1%	5050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	150

# Overzicht

week: 12



Totaal meters		21600
Z1	86,8%	18740
Z2	6,9%	1500
Z3	3,2%	700
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	250
Z7	1,9%	410

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,4%	3100
Elastiek	5,6%	1200
Propeller	2,1%	450

