

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-apr

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 rc/ss- 100 bc- 100 rc/dolfijnen- 100 bc- 100 ws	Z1			600
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snelle catchfase</i>	200
	4 x 50 (15 waterpolo bc max- 35 bc slowmotion)	Z7	r. 15"	<i>Snelle catchfase</i>	60
		Z1			140
K1	3 Sets				
	2 x 75 bc a opbouwend	Z1	r. 30"	Elastiek 25 bc a Z1 - 25 bc a Z2- 25 bc a Z3	150
		Z2		Elastiek	150
		Z3		Elastiek	150
	2 x 75 bc b opbouwend	Z1	r. 30"	25 bc b Z1 - 25 bc b Z2- 25 bc b Z3	150
		Z2			150
		Z3			150
	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1500
K2	3 x 400 (50 bc max hold- 50 bc Z1- 50 bc Z2- 50 bc Z3- 200 bc Z1)	Z6	r. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			750
		Z2			150
		Z3			150
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	76,4%	3590
Z2	9,6%	450
Z3	9,6%	450
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	150
Z7	1,3%	60

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-mei

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 100 bc fartlek	Z1	r. 5"		550
		Z6			50
K1	5 x 300 (25 sculloefening- 275 bc a)	Z1	r. 20"	Snorkel	1500
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 400 bc (350 Z1- 50 Z2)	Z1	r. 30"	Paddles	1400
		Z2		Paddles	200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1200 bc (175 bc- 25 rc)	Z1			1200
	2 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 hs/a- 100 bc b	Z1			200

Totaal		5300
Z1	92,5%	4900
Z2	3,8%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	1,9%	100

Week: 18
 Datum: 02-mei
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Mixed
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel lichaamsspanning	100
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	lichaamsspanning	100
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
K1	2 x 25 bc a max hold	Z6	st. 45	Elastiek	50
	2 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	100
	2 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	200
	2 x 50 bc a	Z2	st. 60"	Elastiek	100
	2 x 25 bc a max hold	Z6	st. 45	Elastiek	50
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	4 x 50 bc max	Z5	st. 60"		200
	800 (25 rc- 75 bc)	Z1			800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
	2 x 100 bc (25 Z1- 50 max- 25 Z1)	Z1		Sprintkoord (25 Z1-25 speed-keerpunt-25 resistance-25 Z1)	100
		Z7			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	79,2%	3800
Z2	12,5%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	4,2%	200
Z6	2,1%	100
Z7	2,1%	100

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-mei

Accent: Techniek/duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 125 (50 bc- 25 bc b zij- 25 rc- 25 rc b)	Z1			500
K1	2 Sets				
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"-35"	Elastiek snelle catchfase	400
	4 x 100 bc (midden van de baan 6 slagen waterpolo bc)	Z1	st. 1.35- 1.45	snelle catchfase	800
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc slowmotion)	Z7	r. 15"	bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min	80
		Z1			120
	6 x 100 (25 vl met één arm- 75 bc)	Z1	r. 10"	vl met één arm = snelle catchfase	1200
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		3300
Z1	85,5%	2820
Z2	12,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	80

Week: 18
 Datum: 04-mei
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden: **Wetsuit**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	600
K1	4 x 75 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	Wetsuit Paddles hoge elleboog plaatsen ondanks wetsuit	300
	200 bc (50 Z2- 150 Z1)- 300 bc (50 Z2- 250 Z1)- 400 bc (50 Z2- 350 Z1)	Z2	r. 20"	Wetsuit Paddles	150
		Z1		Wetsuit Paddles	750
	200 bc (50 Z2- 150 Z1)- 300 bc (50 Z2- 250 Z1)- 400 bc (50 Z2- 350 Z1)	Z2	r. 20"	Wetsuit Snorkel	150
		Z1		Wetsuit Snorkel	750
	200 (25 max h-175 Z1)-300 (25 max h-275 Z1)-400 (25 max h-375 Z1)	Z6	r. 20"	Wetsuit	75
		Z1		Wetsuit	825
K2	15 x 100 (2 x bc - 1 x ws- 2 x bc a- 1 x ws)	Z1	st. 1.30-1.40		1500
	2 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5300
Z1	92,0%	4875
Z2	5,7%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	75
Z7	0,9%	50

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 05-mei

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

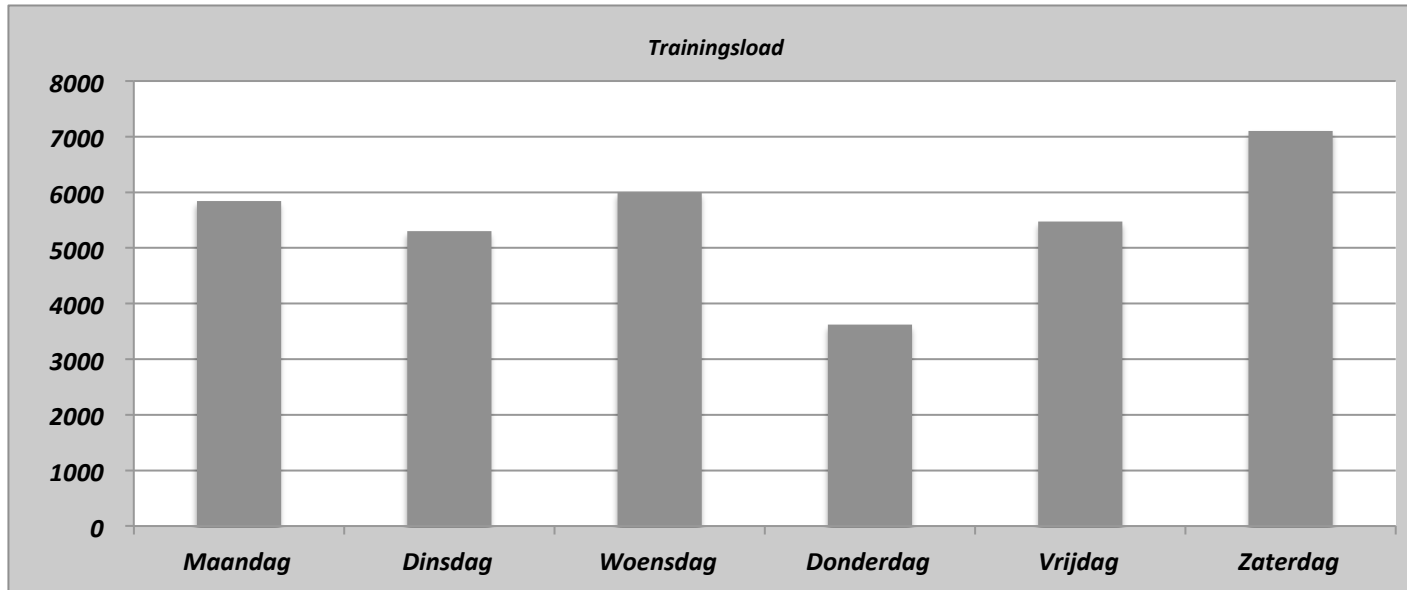


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 3 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		550
	200 keus- 3 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		350
K1	12 x 25 (2 x 25 vl Z2- 1 x bc max)	Z2	st. 40"		200
		Z7			100
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.45-2.00	<i>Snelheid Z4 dus niet gevoel Z4!</i>	400
	1000 bc a	Z1			1000
	12 x 25 (2 x 25 bc Z2- 1 x bc max)	Z2	st. 40"	Propeller	200
		Z1		Propeller	100
	8 x 50 bc	Z4	st. 50"-55"	<i>Snelheid Z4 dus niet gevoel Z4!</i>	400
	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	500
	500 bc	Z1			500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4400
Z1	70,5%	3100
Z2	9,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	18,2%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100

Overzicht

week: 18



Totaal meters		27800
Z1	83,0%	23085
Z2	8,5%	2350
Z3	1,6%	450
Z4	2,9%	800
Z5	0,7%	200
Z6	1,5%	425
Z7	1,8%	490

% van totale omvang meters		
Wetsuit	12,9%	3600
Paddles	17,3%	4800
Elastiek	6,3%	1750
Propeller	1,1%	300

