

Week: 21

Tijdstip:

Datum: 21-mei

Accent:

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **2de Pinksterdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 21

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-mei

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel lichaamsspanning, handen om en om scullen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel lichaamsspanning, handen tegelijk scullen</i>	100
	100 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, handen om en om scullen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, handen tegelijk scullen</i>	100
K1	2 Sets				
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	800
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	800
	400 bc a	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	800
	400 bc a	Z1	r. 30"		800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 hs/a keus- 100 bc b	Z1			200

Totaal		4500
Z1	97,8%	4400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Week: 21

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-mei

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus- 100 bc fartlek- 200 keus- 100 bc b fartlek	Z1 Z6	r. 5"		700 100
K1	100 bc max hold	Z5	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.40		400
	100 (25 rc- 25 bc)- 400 bc a- 100 ws- 400 bc	Z1			1000
	100 bc max	Z5	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant, deze "MOET" sneller dan max hold!!</i>	100
	8 x 50 bc	Z4	st. 50"-55"		400
	100 (25 rc- 25 bc)- 400 bc a- 100 ws- 400 bc	Z1			1000
	100 bc (25 Z1- 25 max speed- 25 max resistance- 25 Z1)	Z1 Z7		Sprintkoord (speed/resistance)	50 50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4000
Z1	71,3%	2850
Z2	0,0%	0
Z3	10,0%	400
Z4	10,0%	400
Z5	5,0%	200
Z6	2,5%	100
Z7	1,3%	50

Week: 21

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-mei

Accent: Mixed

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Buitenbad 40m (ovb van temperatuur) WETSUIT!!!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (80 bc- 20 rc- 80 bc- 20 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	800
K1	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	Z7	r. 30"	Wetsuit	20
		Z1		Wetsuit	60
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	Z6	r. 30"	Wetsuit	40
		Z1		Wetsuit	40
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	Z2	r. 60"	Wetsuit	600
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	Wetsuit	600
	2 x 200 bc	Z4	st. 3.00-3.30	Wetsuit	400
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.30	Wetsuit	600
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	Z2	r. 60"	Wetsuit	600
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	Z6	r. 30"	Wetsuit	40
		Z1		Wetsuit	40
	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	Z7	r. 30"	Wetsuit	20
		Z1		Wetsuit	60
Uit	80 keus	Z1		Wetsuit	80

Totaal		4000
Z1	57,0%	2280
Z2	30,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	10,0%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	80
Z7	1,0%	40

Week: 21

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-mei

Accent: Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	1000 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	1000 bc a	Z1		Paddles	1000
	2 x 50 (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	Uit	100 keus	Z1		

Totaal		5300
Z1	87,7%	4650
Z2	11,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 21

Tijdstip: 10.30 - 11.30

Datum: 26-mei

Accent: Mixed

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Openwater/wetsuit**

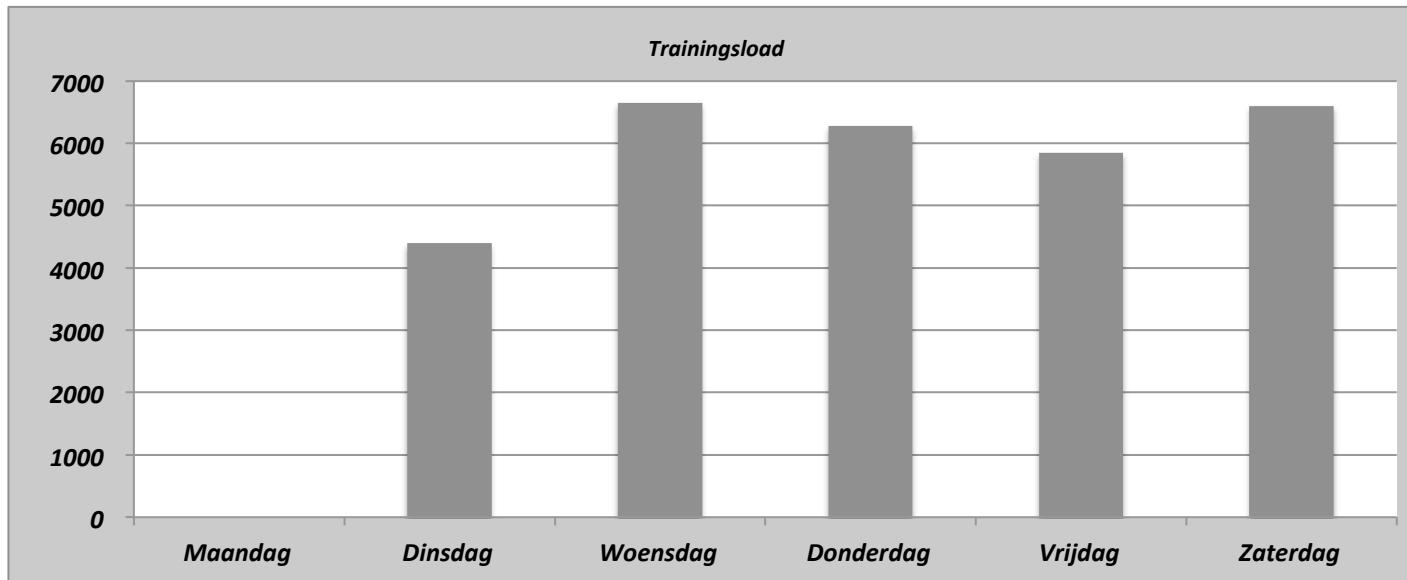


Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	Z1		Wetsuit	2000
~ 1500 bc	Z2		Wetsuit	1500
~ 400 bc	Z4		Wetsuit	400
~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

Totaal			4000
Z1	50,0%	2000	
Z2	37,5%	1500	
Z3	0,0%	0	
Z4	10,0%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,5%	100	

Overzicht

week: 21



Totaal meters		21800
Z1	74,2%	16180
Z2	15,1%	3300
Z3	1,8%	400
Z4	5,5%	1200
Z5	0,9%	200
Z6	0,8%	180
Z7	1,6%	340

% van totale omvang meters		
Wetsuit	36,7%	8000
Paddles	16,5%	3600
Elastiek	2,8%	600
Propeller	0,0%	0

