

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-jun

Accent: Duur

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Wetsuit (buitenbad)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (80 bc- 20 rc- 80 bc- 20 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	800
K1	5 rondes (5 x 120)	Z2		Wetsuit voorste atleet is boei	600
	200 bc (5 banen)	Z1	r. 20"	Wetsuit Paddles	200
	400 bc (1 baan max- 9 banen Z1)	Z7	r. 30"	Wetsuit	40
		Z1		Wetsuit	360
	800 bc (20 banen)	Z1	r. 60"	Wetsuit Paddles	800
	400 bc (1 baan max- 9 banen Z1)	Z7	r. 30"	Wetsuit	40
		Z1		Wetsuit	360
	200 bc (5 banen)	Z1	r. 20"	Wetsuit Paddles	200
	2 x 80 (20 zo snel mogelijk dolfijnen- 20 bc max- 40 keus Z1)	Z7	r. 60"	Wetsuit	80
		Z1		Wetsuit	80
Uit	240 keus (6 banen)	Z1		Wetsuit	240

Totaal		3800
Z1	80,0%	3040
Z2	15,8%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,2%	160

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-jun

Accent: Duur/snelheid

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
K1	3 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>alle drie dezelfde tijd dus gecontroleerd zwemmen</i>	150
	5 x 250 (200 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 20"		1250
	3 x 100 (20 bc max- 5 bc Z1- 25 rc- 50 keus)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			240
	5 x 100 (1 x bc a- 1 x ws- 1 x bc a- 1 x ws- 1 x bc a)	Z1	r. 10"		500
	2 x 50 (25 Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		3400
Z1	90,9%	3090
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,9%	200
Z7	3,2%	110

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-jun

Accent: Mixed

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"	evt. <i>Snorkel</i>	300
K1	6 x 50 bc	Z2	st. 45"-55"		300
	4 x 50 bc	Z1	st. 50"-60"		200
	6 x 50 bc	Z3	st. 45"-55"		300
	4 x 50 bc	Z1	st. 50"-60"		200
	6 x 50 bc	Z4	st. 45"-55"		300
	400 keus	Z1			400
	10 x 50 bc (1 x Z2- 1 x Z4)	Z2	st. 60"	<i>Elastiek</i>	250
		Z4		<i>Elastiek</i>	250
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3100
Z1	54,8%	1700
Z2	17,7%	550
Z3	9,7%	300
Z4	17,7%	550
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-jun

Accent: Loszwemmen

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
2500 eigen invulling	Z1			2500

Totaal			2500
Z1	100,0%	2500	
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: 26

Datum: 29-jun

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Parcoursverkenning Holten**



Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
1200 bc	Z1			1200

Totaal			1200
Z1	100,0%	1200	
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: 26
Datum: 30-jun
Dag: Zaterdag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: **RACEDAY HOLTEN**

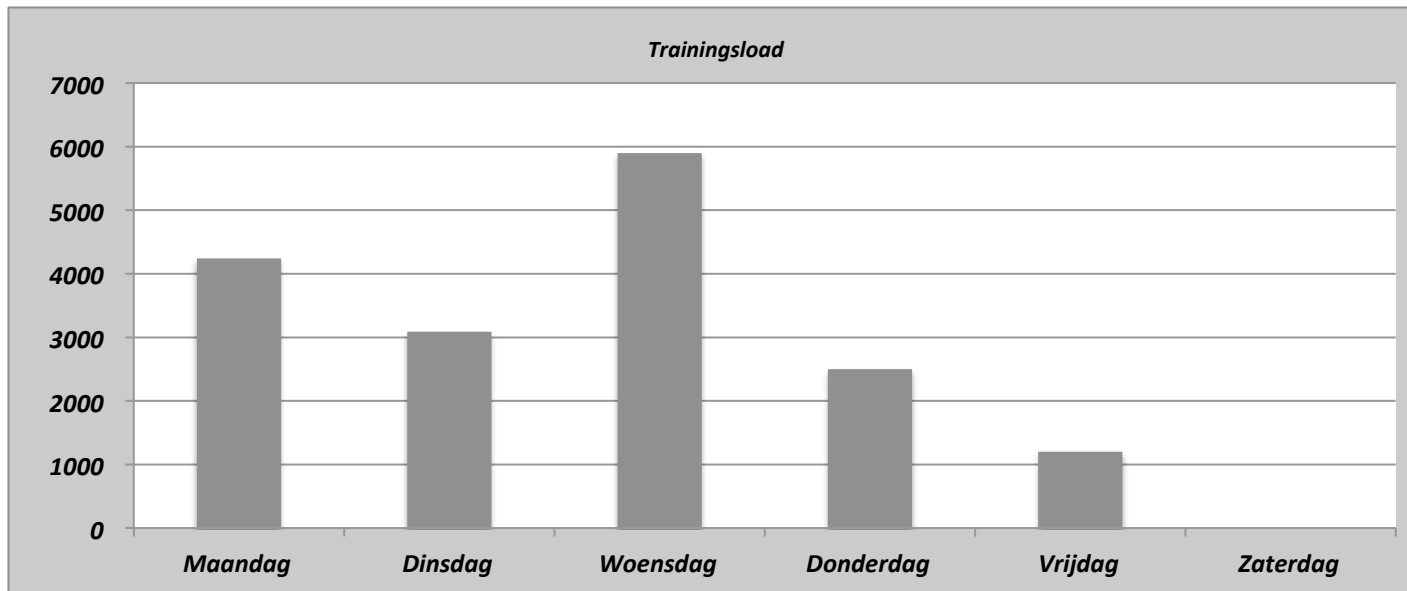


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Overzicht

week: 26



Totaal meters		14000
Z1	82,4%	11530
Z2	8,2%	1150
Z3	2,1%	300
Z4	3,9%	550
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	200
Z7	1,9%	270

% van totale omvang meters		
Wetsuit	27,1%	3800
Paddles	8,6%	1200
Elastiek	3,6%	500
Propeller	0,0%	0

