

Week: 28

Datum: 09-jul

Dag: Maandag

Tijdstip: 08:00 - 09:30

Accent: Duur

Bijzonderheden:



|     | Opdracht   | Int.                       | Start/rust  | Materiaal/aandachtspunt  | Subtotaal                       |
|-----|--|----------------------------|---|--|---------------------------------|
| Inz | 300 (50 bc- 25 andere slag)- 300 (50 bc a- 25 bc b)<br>2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)<br>2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)<br>2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)<br>2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a) | Z1<br>Z1<br>Z1<br>Z1<br>Z1 | r. 5"<br>r. 5"<br>r. 5"<br>r. 5"                                      | <b>Snorkel</b><br><b>Snorkel</b><br><b>Snorkel</b><br><b>Snorkel</b>                                     | 600<br>100<br>100<br>100<br>100 |
| K1  | 4 x 200 bc<br>3 x 200 bc a<br>2 x 25 bc max<br>3 x 200 bc<br>2 x 200 ws<br><br>2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)  | Z1<br>Z1<br>Z7<br>Z1<br>Z1 | st. 3.00-3.30<br>st. 3.00-3.30<br>st. 1.30<br>st. 3.00-3.30<br>r. 20" | <b>Paddles</b><br><br><i>met start vanaf de kant</i><br><b>Paddles</b><br><br><b>Sprintkoord (speed)</b> | 800<br>600<br>50<br>600<br>400  |
| Uit | 50 keus  | Z1                         |   |  | 50                              |

| Totaal |       | 3600 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 97,2% | 3500 |
| Z2     | 0,0%  | 0    |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 0,0%  | 0    |
| Z7     | 2,8%  | 100  |

Week: 28

Datum: 10-jul

Dag: Dinsdag

Tijdstip: 08:00 - 09:30

Accent: Mixed

Bijzonderheden:



|     | Opdracht                                   | Int.     | Start/rust  | Materiaal/aandachtspunt        | Subtotaal  |
|-----|--|----------|-------------|--------------------------------|------------|
| Inz | 2 (300 keus- 100 bc fartlek)               | Z1<br>Z6 | r. 5"       |                                | 700<br>100 |
| K1  | 2 x 200 (50 bc max hold- 25 rc- 125 bc Z1) | Z6       |             | <i>met start vanaf de kant</i> | 100        |
|     | 400 bc a                                   | Z1       |             |                                | 300        |
|     | 4 x 50 bc                                  | Z2       | st. 50"-55" |                                | 400        |
|     | 6 x 50 bc                                  | Z3       | st. 50"-55" |                                | 200        |
|     | 10 x 50 bc                                 | Z4       | st. 50"-55" |                                | 300        |
|     | 400 (25 rc- 75 bc)                         | Z1       |             |                                | 500        |
|     |  |          |             |                                | 400        |
| Uit | 100 bc b                                   | Z1       |             |                                | 100        |

| Totaal |       | 3100 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 61,3% | 1900 |
| Z2     | 6,5%  | 200  |
| Z3     | 9,7%  | 300  |
| Z4     | 16,1% | 500  |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 6,5%  | 200  |
| Z7     | 0,0%  | 0    |

Week: 28

Datum: 11-jul

Dag: Woensdag

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Accent: Duur/loszwemmen

Bijzonderheden:



|     | Opdracht                     | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt    | Subtotaal |
|-----|------------------------------|------|------------|----------------------------|-----------|
| Inz | 500 SPIKS                    | Z1   |            |                            | 500       |
| K1  | 600 bc                       | Z1   | r. 60"     | <b>Paddles</b>             | 600       |
|     | 4 x 150 bc a                 | Z1   | r. 20"     |                            | 600       |
|     | 6 x 100 (1 x ws- 1 x bc)     | Z1   | r. 10"     |                            | 600       |
|     | 2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max) | Z1   |            |                            | 50        |
| Uit | 100 keus                     | Z7   |            | <b>Sprintkoord (speed)</b> | 50        |
|     |                              | Z1   |            |                            | 100       |

| Totaal |       | 2500 |
|--------|-------|------|
| Z1     | 98,0% | 2450 |
| Z2     | 0,0%  | 0    |
| Z3     | 0,0%  | 0    |
| Z4     | 0,0%  | 0    |
| Z5     | 0,0%  | 0    |
| Z6     | 0,0%  | 0    |
| Z7     | 2,0%  | 50   |

Week: 28

Datum: 12-jul

Dag: Donderdag

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Accent:

Bijzonderheden: **Reisdag Hamburg**



| Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|----------|------|------------|-------------------------|-----------|
|          |      |            |                         |           |

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

Week: 28

Datum: 13-jul

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Accent:

Bijzonderheden: **Parcoursverkenning of loszwemmen zwembad**



| Opdracht                              | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|---------------------------------------|------|------------|-------------------------|-----------|
| 1500 bc met een aantal sprints/starts | Z1   |            |                         | 1500      |

|               |             |
|---------------|-------------|
| <b>Totaal</b> | <b>1500</b> |
|---------------|-------------|

|    |        |      |
|----|--------|------|
| Z1 | 100,0% | 1500 |
| 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: 28

Datum: 14-jul

Dag: Zaterdag

Tijdstip:

Accent:

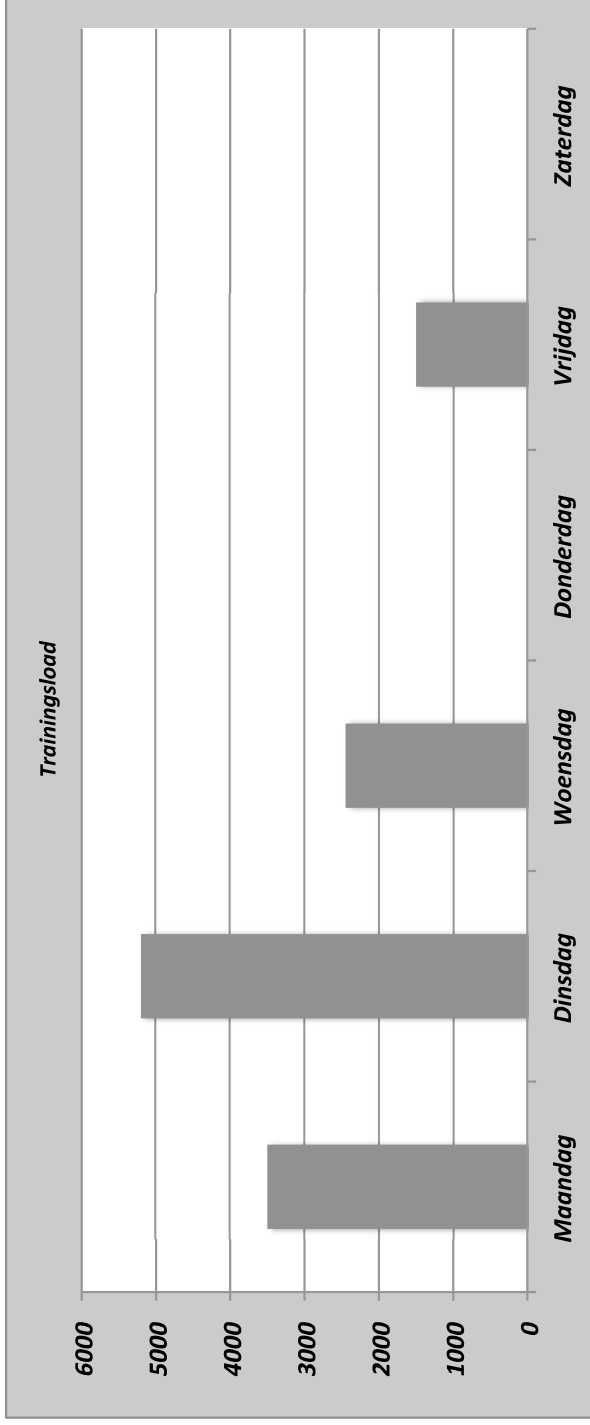
Bijzonderheden: **RACE WTS HAMBURG / EREDIVISIE**



| 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: 28



| Totaal meters | Z1    | Z2   | Z3   | Z4   | Z5   | Z6   | Z7   | 10700 |
|---------------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|
|               | 9350  | 200  | 300  | 500  | 0    | 200  | 150  |       |
|               | 87,4% | 1,9% | 2,8% | 4,7% | 0,0% | 1,9% | 1,4% |       |

| % van totale omvang / meters |       |
|------------------------------|-------|
| Wetsuit                      | 0,0%  |
| Paddles                      | 18,7% |
| Elastiek                     | 0,0%  |
| Propeller                    | 0,0%  |

