

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 10-dec

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (100 bc- 100 ws)- 100 bc b	Z1			500
	4 x 50 (25 scullen rug richting voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>schouders openen</i>	200
	200 (100 bc- 100 ws)- 100 bc b	Z1			300
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	200
K1	7 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>"heren" 1.15-1.17 / "dames" 1.17-1.19</i>	700
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>"heren" 1.11-1.14 / "dames" 1.13-1.16</i>	500
	3 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>"heren" 1.07-1.10 / "dames" 1.10-1.12</i>	300
	300 bc a	Z1			300
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant, gecontroleerd hard</i>	100
	300 bc a	Z1			300
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>"heren" 1.11-1.14 / "dames" 1.13-1.16</i>	500
	3 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>"heren" 1.07-1.10 / "dames" 1.10-1.12</i>	300
	1 x 100 bc max	Z5			100
	300 bc a	Z1			300
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	46,9%	2250
Z2	14,6%	700
Z3	20,8%	1000
Z4	12,5%	600
Z5	2,1%	100
Z6	2,1%	100
Z7	1,0%	50

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-dec

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15	Paddles	800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15		800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.15	Snorkel	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.15		800
	50 vl max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15	Paddles	800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.15		800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.15	Snorkel	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.15		800
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		7300
Z1	95,9%	7000
Z2	2,7%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	100

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-dec

Accent: Duur met snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keus- 3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>ver mogelijk water pakken</i>	350
	200 keus- 3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>schouders openen</i>	350
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	4 x 25 bc max	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	600 bc	Z1		Paddles	600
	4 x 25 (15 bc max- 10 bc slowmotion)	Z7	st. 1.00		60
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
	4 x 25 (10 bc max- 15 bc Z1)	Z7	st. 1.00	<i>diepwater start, voeten los van de kant</i>	40
	1000 bc	Z1			60
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	1000
		Z7			50
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3800
Z1	88,2%	3350
Z2	5,3%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	6,6%	250

Week: 50
 Datum: 13-dec
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Accent: Duur
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS				500
	6 x 50 (25 scullen buik/rug richting voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning en schouders openen</i>	300
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	2000 als volgt: (375 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 400m eruit klimmen en induiken</i>	2000
	3 x 300 bc	Z1	st. 4.25-4.45	Paddles	900
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.15		800
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
	3 x 300 bc	Z1	st. 4.25-4.45	Paddles	900
	4 x 200 (1 x ws- 1 x bc a)	Z1	r. 15"		800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		6800
Z1	85,3%	5800
Z2	7,4%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 50
 Datum: 14-dec
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
 Accent: Mixed
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold	Z1 Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	600 100
K1	800 bc 6 x 100 bc 600 bc 4 x 100 bc 400 bc 2 x 100 bc		st. 11.00/11.30 st. 1.25/1.30 st. 8.30/9.00 st. 1.25/1.30 st. 5.30/5.45 st. 1.25/1.30	<i>"heren" 10.08-10.32 / "dames" 10.32-10.52</i> <i>"heren" 1.10-1.13 / "dames" 1.14-1.16</i> <i>"heren" 7.36-7.54 / "dames" 7.54-8.09</i> <i>"heren" 1.08-1.10 / "dames" 1.12-1.14</i> <i>"heren" 5.04-5.16 / "dames" 5.16-5.26</i> <i>"heren" 1.08-1.10 / "dames" 1.12-1.14</i>	800 600 600 400 400 200
Uit	100 (25 rc- 25 keus)- 100 bc b	Z1			200

Totaal		3900
Z1	20,5%	800
Z2	46,2%	1800
Z3	15,4%	600
Z4	15,4%	600
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 15-dec

Accent: Mixed/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

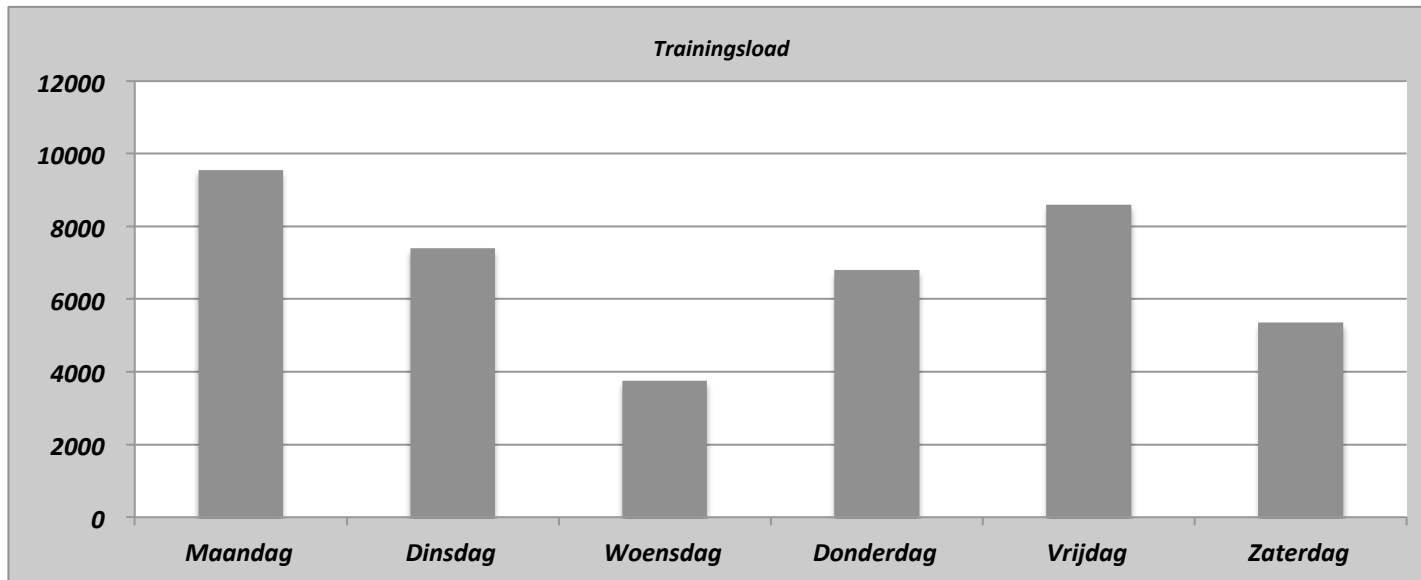


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc)- 3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>schouders openen</i>	450
	300 (25 bc- 25 vl)- 3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>zo ver mogelijk water pakken</i>	450
K1	4 x (3 x 50 bc a Z2- 1 x 50 bc a Z4)	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	600
		Z4		Elastiek	200
	600 (125 bc- 25 rc)	Z1			600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	2 x (4 x 100 bc)	Z1	r. 15"	Propeller Paddles	600
		Z2		Propeller Paddles	200
	600 (125 bc- 25 rc)	Z1		<i>1ste = 4de baan Z2- 2de = 3de baan Z2- 3de = 2de baan Z2...</i>	600
2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50	
		Z7		50	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4100
Z1	72,0%	2950
Z2	19,5%	800
Z3	0,0%	0
Z4	4,9%	200
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	1,2%	50

Overzicht

week: 50



Totaal meters		30700
Z1	72,1%	22150
Z2	13,7%	4200
Z3	5,2%	1600
Z4	4,6%	1400
Z5	0,3%	100
Z6	1,0%	300
Z7	1,5%	450

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,6%	4800
Elastiek	5,5%	1700
Propeller	2,6%	800

