

Week: 52

Tijdstip:

Datum: -

Accent: Duur

Dag: -

Bijzonderheden: **TRAINING 1.**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>evt Snorkel</i>	300
K1	500 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles Snorkel</i>	500
	400 bc a	Z1	r. 45"		400
	300 (25 vl- 25 rc- 25 bc)	Z1	r. 30"		300
	200 bc		r. 20"	<i>"heren" 2.28-2.32 / "dames" 2.34-2.38</i>	200
	100 bc b	Z1	r. 10"		100
	200 bc		r. 20"	<i>"heren" 2.28-2.32 / "dames" 2.34-2.38</i>	200
	300 (25 vl- 25 rc- 25 bc)	Z1	r. 30"		300
	400 bc a	Z1	r. 45"		400
	500 bc	Z1		<i>Paddles Snorkel</i>	500
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6		<i>telkens start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4000
Z1	87,5%	3500
Z2	10,0%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0

Week: 52

Tijdstip:

Datum: -

Accent: Mixed

Dag: -

Bijzonderheden: **TRAINING 2.**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
K1	1000 bc	Z1	r. 60"		1000
	4 x 200 bc a		st. 2.55 / 3.00	<i>"heren" 2.28-2.32 / "dames" 2.34-2.38</i>	800
	6 x 100 bc		st. 1.25 / 1.30	Paddles <i>"heren" 1.10-1.13 / "dames" 1.13-1.16</i>	600
	8 x 50 bc		st. 45" / 50"	<i>"heren" 31"-33" / "dames" 33"-35"</i>	400
	400 (50 bc a- 50 bc b)	Z1			400
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	51,2%	2100
Z2	19,5%	800
Z3	14,6%	600
Z4	9,8%	400
Z5	2,4%	100
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 52

Datum: -

Dag: -

Tijdstip:

Accent: Duur

Bijzonderheden: **TRAINING 3.**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, schouders openen</i>	300
K1	4 Sets				
	400 bc	Z1	r. 30"		1600
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1600
	50 (25 bc max- 25 rc)	Z7			100
		Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4400
Z1	97,7%	4300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100

Week: 52

Datum: -

Dag: -

Tijdstip:

Accent: Mixed

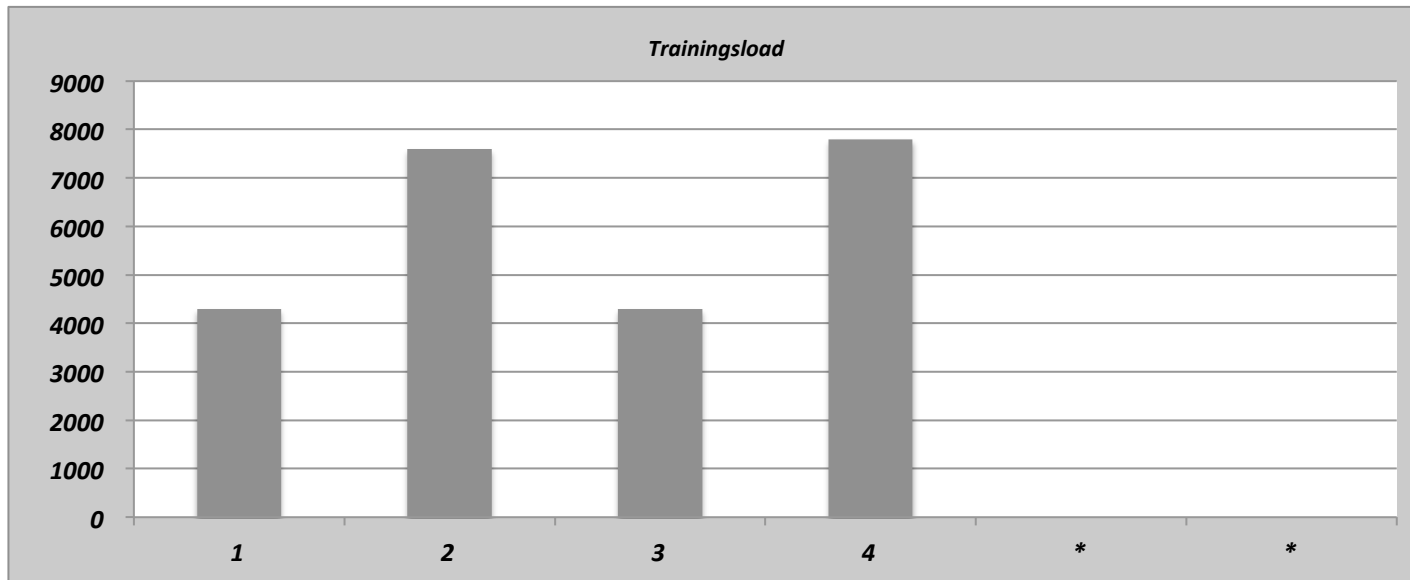
Bijzonderheden: **TRAINING 4.**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws)	Z1			400
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel catchfase	100
	2 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel snelle catchfase	100
	8 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Snorkel Elastiek snelle catchfase	400
K1	6 x 100 bc		st. 1.25/1.30	"heren" 1.15-1.18 / "dames" 1.18-1.20	600
	4 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	100
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Elastiek	50
	200 (25 bc a- 25 bc b)	Z1			200
	6 x 100 bc		st. 1.25/1.30	"heren" 1.10-1.13 / "dames" 1.14-1.16	600
	4 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	100
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Elastiek	50
	200 (25 bc a- 25 bc b)	Z1			200
6 x 100 bc		st. 1.25/1.30	Paddles "heren" < 1.10 / "dames" < 1.13	600	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3700
Z1	32,4%	1200
Z2	32,4%	1200
Z3	16,2%	600
Z4	16,2%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,7%	100

Overzicht

week: 52



Totaal meters		16200
Z1	68,5%	11100
Z2	14,8%	2400
Z3	7,4%	1200
Z4	6,2%	1000
Z5	0,6%	100
Z6	1,2%	200
Z7	1,2%	200

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,6%	2200
Elastiek	4,3%	700
Propeller	0,0%	0

