

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 07-jan

Accent: Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 rc b)- 100 bc b	Z1			500
	300 (25 scullen- 50 bc a)	Z1		<i>Snorkel</i>	300
K1	3 x 400 bc		st. 5.40 / 5.50	<i>Doeltijden "heren" 5.04-5.16 / "dames" 5.16-5.26</i>	1200
	3 x 200 bc		st. 2.50 / 3.00	<i>Paddles Doeltijden "heren" 2.20-2.26 / "dames" 2.28-2.34</i>	600
	600 bc a	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	600
	6 x 100 bc		st. 1.25 / 1.30	<i>Doeltijden "heren" 1.14-1.16 / "dames" 1.17-1.19</i>	600
	12 x 50 bc		st. 45" / 50"	<i>Doeltijden "heren" 33"-34" / "dames" 35"-36"</i>	600
	300 keus	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		4900
Z1	37,8%	1850
Z2	36,7%	1800
Z3	24,5%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-jan

Accent: Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 75 (25 'eigen' oefening- 50 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel	600
K1	3000 als volgt: (275 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 300m eruit klimmen en induiken</i>	3000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	800 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		7100
Z1	98,6%	7000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	100

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-jan

Accent: Duur met snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus	Z1			300
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
	200 keus	Z1			200
	100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		50
		Z6			50
K1	2 x 250 bc (50 max hold- 200 Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			400
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	Paddles heel ontspannen en gericht op druk op de paddles	800
	6 x 150 bc	Z1	st. 4.15-4.30	Snorkel	900
	6 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 keus)	Z6		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			450
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
		Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	83,3%	3250
Z2	7,7%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,7%	300
Z7	1,3%	50

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-jan

Accent: Duur

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>scullen met beiden armen TEGELIJK, lichaamsspanning</i>	300
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	5 x 200 (25 vl- 175 bc)	Z1	st. 3.00-3.20		1000
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	2 x 500 (100 ws- 400 bc)	Z1	r. 30"		1000
	1000 bc a	Z1		Snorkel	1000
Uit	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	100 keus	Z1			100

Totaal		6000
Z1	98,3%	5900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	50
Z7	0,8%	50

Week: 02

Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur

Datum: 11-jan

Accent: Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1			500
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
K1	2 x 400 bc		st. 5.30 / 5.45	<i>Doeltijd "heren" 5.00-5.10 / "dames" 5.10-5.20</i>	800
	4 x 200 bc		st. 2.45 / 2.55	<i>Doeltijd "heren" 2.28-2.33 / "dames" 2.33-2.38</i>	800
	400 bc		st. 5.30 / 5.45	<i>Doeltijd "heren" < 4.50 / "dames" < 5.00</i>	400
	400 bc		st. 5.30 / 5.45	<i>Doeltijd "heren" 5.00-5.10 / "dames" 5.10-5.20</i>	400
	2 x 200 bc		st. 2.45 / 2.55	<i>Doeltijd "heren" < 2.20 / "dames" < 2.26</i>	400
	2 x 200 bc		st. 2.45 / 2.55	<i>Doeltijd "heren" 2.28-2.33 / "dames" 2.33-2.38</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	15,4%	600
Z2	61,5%	2400
Z3	0,0%	0
Z4	20,5%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 12-jan

Accent: Mixed/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

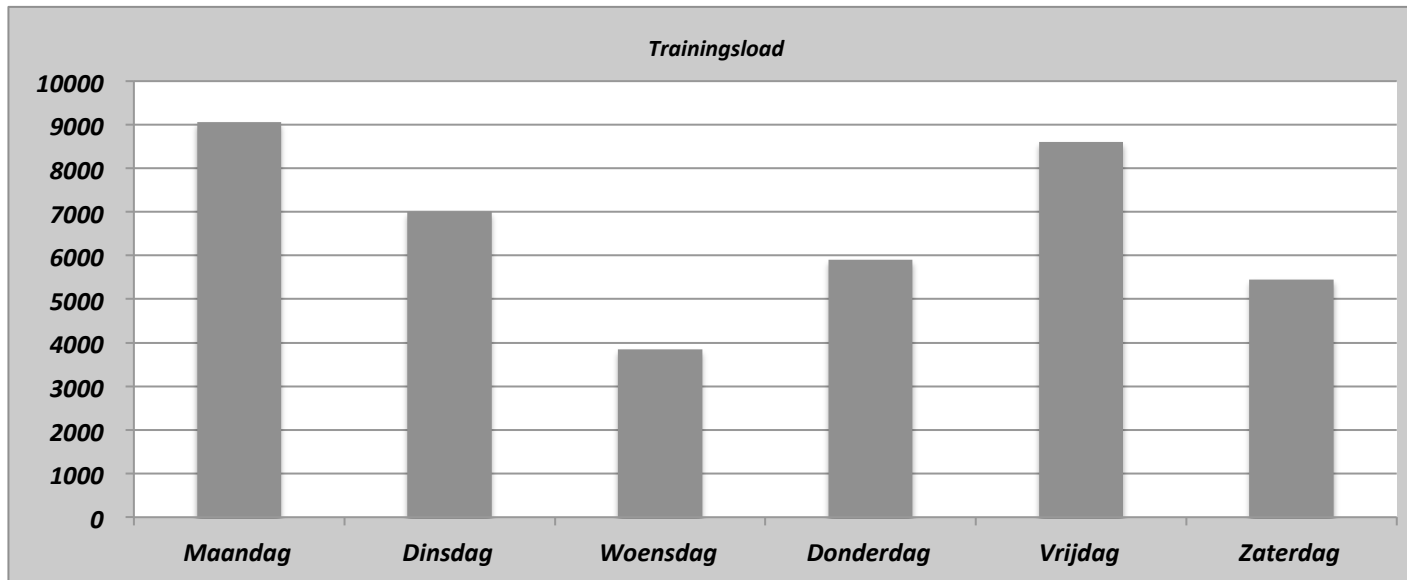


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (25 bc- 25 rc- 25 bc- dolfijnen)	Z1			500
	100 bc fartlek- 100 bc b fartlek	Z1	r. 5"		100
		Z6			100
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	300
K1	2 Sets				
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek Snorkel	800
	2 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Elastiek Snorkel	100
	300 bc a	Z1		Snorkel	600
K2	2 Sets				
	8 x 50 bc	Z2	r. 15"	Paddles Propeller	800
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	Paddles Propeller	100
	300 bc	Z1		Paddles	600
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)- 100 keus	Z1		Sprintkoord (speed)	150
		Z7			50

Totaal		4200
Z1	53,6%	2250
Z2	38,1%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	6,0%	250

Overzicht

week: 02



Totaal meters		30000
Z1	69,5%	20850
Z2	20,3%	6100
Z3	4,0%	1200
Z4	2,7%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	550
Z7	1,7%	500

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,3%	4900
Elastiek	4,0%	1200
Propeller	3,0%	900

