

Week: 05

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 28-jan

Accent:

Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 100 ws- 100 bc b fartlek	<b>Z1</b>	r. 5"		350
	± 400 individuele invulling	<b>Z6</b>			50
		<b>Z1</b>		<i>individueel focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	3 x 400 bc		st. 5.40/5.50/6.20	<b>Paddles</b> Gr 2. 5.04-5.14 / Gr 3. 5.16-5.26 / Gr 4. 5.48-5.56	1200
	8 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	Gr 2. 1.10-1.13 / 1.14-1.16 / 1.23-1.25	800
	600 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"		600
	3 x 300 (100 Z3- 200 Z2)		st. 4.20/4.30/4.55	Gr 2. 3.42-3.50 / Gr 3. 3.52-3.58 / Gr 4. 4.16-4.23	300
					600
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 55"-60"	<b>Elastiek</b>	400
Uit	2 x 50 (25 Z1- 25 max)- 100 keus	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	150
		<b>Z7</b>			50

Totaal		5000
Z1	30,0%	1500
Z2	44,0%	2200
Z3	22,0%	1100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,0%	150
Z7	1,0%	50

Week: 05

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 29-jan

Accent:

Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	± 400 individuele invulling	<b>Z1</b>		<i>individueel focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	2400 als volgt: (125 bc- 25 rc- 125 bc- 25 dolfijnen)	<b>Z1</b>	r. 60"		2400
	2 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 45"		50
	2 x 500 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	1000
	2 x 500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	1000
	2 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 45"		50
	2 x 300 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	600
	2 x 300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	600
Uit	4 x 50 keus	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		6800
Z1	98,5%	6700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	100
Z7	0,0%	0

Week: 05

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 31-jan

Accent:

Duur met snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>individueel focus aanbrengen voor de kern</i>	500 400
K1	4 x 25 (15 bc max- 10 rc Z1)	Z7 Z1	st. 45"	<i>15 max = zonder ademhalen en hoge frequentie</i>	60 40
	600 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	600
	500 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	500
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	300 bc a	Z1	r. 20"		300
	200 bc	Z1			200
	2 x 200 (50 bc max hold- 150 bc Z1)	Z6 Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	100 300
	500 bc	Z1	r. 30"		500
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	200 bc a	Z1	r. 20"		200
	100 bc	Z1			100
	2 x 50 (25 Z1- 25 max)	Z1 Z7		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50 50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	95,9%	4890
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	2,2%	110

Week: 05

Tijdstip:

05.45 - 07.00

Datum: 01-feb

Accent:

Duur

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:

**Dubbele zwemdag**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1			300
K1	6 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.35-1.40		600
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	<b>Snorkel</b>	600
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30	<b>Paddles</b>	600
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	150
	4 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.35-1.40		400
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	<b>Snorkel</b>	400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30	<b>Paddles</b>	400
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	150
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	92,9%	3900
Z2	7,1%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05  
 Datum: 01-feb  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur  
 Accent: Mixed  
 Bijzonderheden: **Dubbele zwemdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold	<b>Z1</b> <b>Z6</b>	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	600 100
K1	2 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30/1.35/1.1.40	<i>Gr 2. &lt; 1.10 / Gr 3. &lt; 1.13 / Gr 4. &lt; 1.22</i>	200
	6 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.1.40	<i>Gr 2. 1.15-1.17 / Gr 3. 1.18-1.20 / Gr 4. 1.26-1.28</i>	600
	1 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.1.40	<i>Gr 2. &lt; 1.10 / Gr 3. &lt; 1.13 / Gr 4. &lt; 1.22</i>	100
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.1.40	<i>Gr 2. 1.10-1.13 / Gr 3. 1.14-1.16 / Gr 4. 1.23-1.25</i>	400
	400 bc a				400
	2 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.1.40	<i>dezelfde doeltijden als hier boven!</i>	200
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.1.40		400
	1 x 100 bc	st. 1.30/1.35/1.1.40		100	
	4 x 100 bc	st. 1.30/1.35/1.1.40		400	
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3700
Z1	32,4%	1200
Z2	27,0%	1000
Z3	21,6%	800
Z4	16,2%	600
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 05

Tijdstip:

07.00 - 08.30

Datum: 02-feb

Accent:

Duur

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

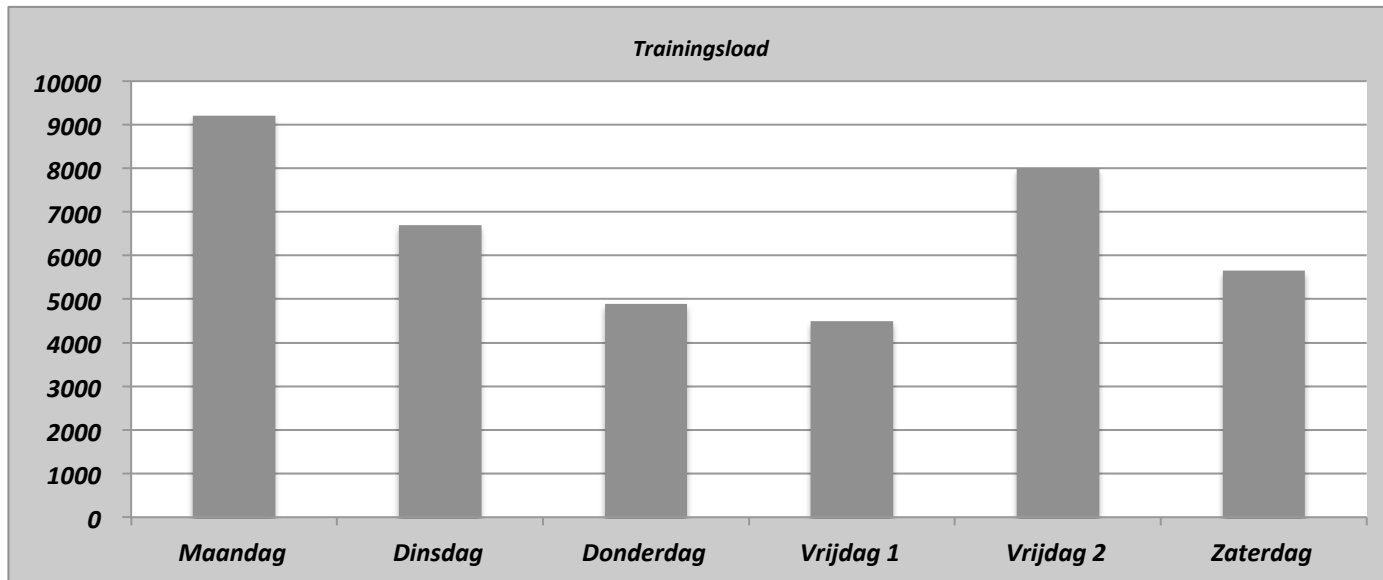


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 100 bc b	<b>Z1</b>			400
	200 ws- 100 bc b	<b>Z1</b>			300
K1	<b>2 Sets</b>				
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles Propeller</b>	800
	4 x 50 bc	<b>Z3</b>	r. 20"	<b>Paddles Propeller</b>	400
	200 bc a- 100 ws	<b>Z1</b>			600
K2	<b>2 Sets</b>				
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	800
	4 x 25 bc a max	<b>Z7</b>	st. 45"	<b>Elastiek</b>	200
	200 bc- 100 ws	<b>Z1</b>			600
Uit	2 x 50 (25 Z1- 25 max)- 100 keus	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	150
		<b>Z7</b>			50

Totaal			4300
Z1	66,3%	2850	
Z2	18,6%	800	
Z3	9,3%	400	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	5,8%	250	

# Overzicht

week: 05



Totaal meters		29100	
Z1	72,3%	21040	
Z2	14,8%	4300	
Z3	7,9%	2300	
Z4	2,1%	600	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,5%	450	
Z7	1,4%	410	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,2%	5600
Elastiek	5,8%	1700
Propeller	4,1%	1200

