

Week: 06

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 04-feb

Accent:

Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b keus) ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>individueel focus aanbrengen voor de kern</i>	600 400
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 200 bc		st. 3.00/3.05/3.20	<i>Gr 2. 2.40-2.42 / Gr 3. 2.44-2.46 / Gr 4. 3.00-3.02</i>	800
	3 x 200 bc		st. 3.00/3.05/3.20	<i>Gr 2. 2.32-2.36 / Gr 3. 2.36-2.40 / Gr 4. 2.54-2.57</i>	600
	2 x 200 bc		st. 3.00/3.05/3.20	<i>Gr 2. 2.22-2.28 / Gr 3. 2.28-2.34 / Gr 4. 2.48-2.52</i>	400
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		50
	4 x 200 bc		st. 3.00/3.05/3.20	Paddles <i>Gr 2. 2.38-2.40 / Gr 3. 2.42-2.44 / Gr 4. 2.58-3.00</i>	800
	3 x 200 bc		st. 3.00/3.05/3.20	Paddles <i>Gr 2. 2.30-2.34 / Gr 3. 2.34-2.38 / Gr 4. 2.52-2.55</i>	600
	2 x 200 bc		st. 3.00/3.05/3.20	Paddles <i>Gr 2. 2.20-2.26 / Gr 3. 2.26-2.32 / Gr 4. 2.46-2.50</i>	400
2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		50	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	56,0%	2800
Z2	24,0%	1200
Z3	16,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	2,0%	100

Week: 06

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 05-feb

Accent:

Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (75 bc- 25 rc)	Z1			400
	400 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 50 bc)	Z1		Snorkel	400
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>2-/3-tallen koppositie afwisselen</i>	1000
	2 x 500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1000
	4 x 250 (25 bc max hold- 225 bc Z1)	Z6	r. 30"		100
		Z1			900
	5 x 200 bc a	Z1	r. 15"		1000
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45	Paddles	1000
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		6000
Z1	98,3%	5900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 06-feb

Accent:

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: Geen training!



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 06

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 07-feb

Accent:

Duur met snelheid

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	3 Sets				
	50 bc max hold	Z6	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	150
	400 bc a	Z1	r. 30"		1200
	400 bc	Z1	r. 30"		1200
	2 x 25 bc a max hold	Z6	st. 45"	Elastiek	150
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	600
	200 bc- 100 ws	Z1	r. 15"		900
Uit	100 b	Z1			100

Totaal		5200
Z1	82,7%	4300
Z2	11,5%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,8%	300
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip:

13.45 - 15.00 uur

Datum: 08-feb

Accent:

Mixed

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold	Z1 Z6	st. 2.00		600 100
K1	2 Sets 4 x 100 bc max 100 rc/bc 3 x 200 bc a 100 ws- 100 bc- 100 ws	Z5 Z1 Z1 Z1	st. 1.40/1.50/2.00 st. 3.00-3.10 r. 10"	<i>iedere 100m dezelfde tijd!!!</i>	800 200 1200 600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3600
Z1	75,0%	2700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	22,2%	800
Z6	2,8%	100
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip:

07.00 - 08.30

Datum: 09-feb

Accent:

Duur/kracht

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:

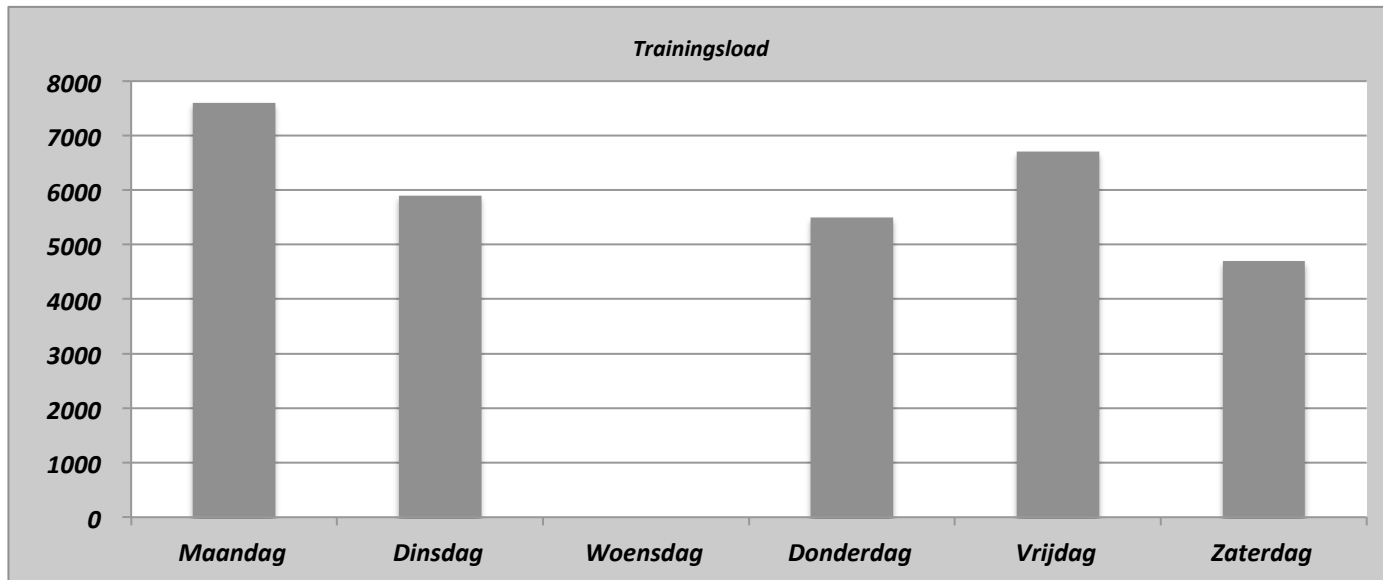


	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 (25 rc- 25 dolfinen- 100 bc- 100 ws ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400 400
K1	6 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddles Propeller	600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	400 (150 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 30"		400
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddles Propeller	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	400 (150 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 30"		400
	2 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddles Propeller	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3800
Z1	76,3%	2900
Z2	23,7%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht

week: 06



Totaal meters		23600	
Z1	78,8%	18600	
Z2	11,4%	2700	
Z3	3,4%	800	
Z4	0,0%	0	
Z5	3,4%	800	
Z6	2,5%	600	
Z7	0,4%	100	

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,2%	5000
Elastiek	7,0%	1650
Propeller	5,1%	1200

