

Week: 07

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 11-feb

Accent:

Duur/herstel

Dag: Maandag

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>focus aanbrengen voor de kern</i>	500 400
K1	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45	Snorkel Paddles	1000
	100 bc b	Z1			100
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.45	Snorkel	800
	100 bc b	Z1			100
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.45		600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3600
---------------	--	-------------

Z1	100,0%	3600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 12-feb

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	1200 als volgt: (100 bc- 25 rc- 75 bc- 25 dolfijnen- 50 bc- 25 b keus)	Z1	r. 60"		1200
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 1.00		50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	92,3%	3600
Z2	5,1%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 07

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 13-feb

Accent:

Duur met snelheid


Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100	Z1		<i>iedere 100m iets anders dan de 100m ervoor</i>	600
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	4 x 25 bc a max hold	Z6	st. 45"	Elastiek	100
	6 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	300
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.15-2.30	Paddles	900
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20		800
	2 x 50 bc (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	2 x 250 (100 bc- 100 ws- 50 bc)	Z1	r. 20"		500
2 x 50 bc (25 max- 25 Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50	
	Z1			50	
Uit	100 keus	Z1			100


Totaal		4000
Z1	85,0%	3400
Z2	7,5%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,0%	200
Z7	2,5%	100

Week: 07	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur	
Datum: 15-feb	Accent: Mixed	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	100 keus	Z1			100
K1	3 Sets				
	8 x 50 bc		st. 45"/50"/55"	<i>Doeltijden 33"-34" / 34"-35" / 37"-38"</i>	1200
	1 x 50 bc max hold	Z6	st. 45"/50"/55"		150
	4 x 50 bc		st. 45"/50"/55"	<i>Doeltijden 35"-36" / 36"-37" / 39"-40"</i>	600
	1 x 50 bc max	Z7	st. 45"/50"/55"		150
	2 x 50 bc		st. 45"/50"/55"	<i>Doeltijden 37"-38" / 38"-39" / 41"-42"</i>	300
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal	3600
---------------	-------------

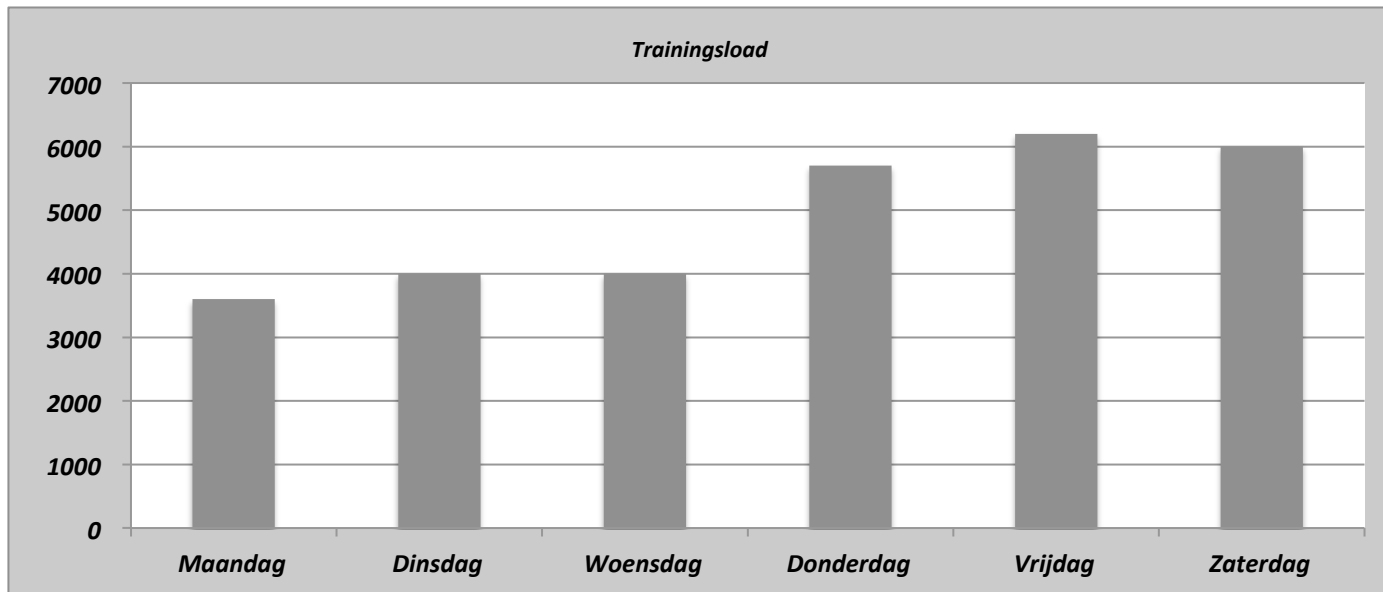
Z1	38,9%	1400
Z2	16,7%	600
Z3	33,3%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,9%	250
Z7	4,2%	150

Week: 07	Tijdstip: 07.00 - 08.30	
Datum: 16-feb	Accent: Duur/kracht	
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:	

	Oopdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc	Z1			200
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		100
K1	6 x 100 bc	Z1	r. 20"	Paddles Propeller	600
	4 x 75 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	300
	4 x 50 bc	Z3	r. 20"	Paddles Propeller	200
	400 (25 rc- 25 bc- 25 rc b- 25 bc)	Z1			400
	4 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	400
	4 x 75 bc a	Z2	r. 20"	Elastiek	300
	4 x 50 bc a	Z3	r. 20"	Elastiek	200
	400 (25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen- 25 bc)	Z1			400
	8 x 50 (25 bc Z3- 25 keus Z1)	Z3	r. 15"	Paddles Sprintkoord (resistance)	200
		Z1			200
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	65,0%	2600
Z2	20,0%	800
Z3	15,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 07



Totaal meters		24200
Z1	78,9%	19100
Z2	10,3%	2500
Z3	7,4%	1800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	550
Z7	1,0%	250

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,5%	5200
Elastiek	8,7%	2100
Propeller	4,5%	1100

