

Week: 08

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 18-feb

Accent:

Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 keus)- 200 ws- 100 bc b ± 400 individuele invulling	<b>Z1</b> <b>Z1</b>		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	600 400
K1	3 x 200 bc		st. 2.45/2.50/3.00	<i>MvS 2.27-2.30 / Gr 2. 2.32-2.36 / Gr 3. 2.36-2.42</i>	600
	2 x 400 bc		st. 5.15/5.30/5.40	<i>MvS 4.40-4.46 / Gr 2. 4.46-4.56 / Gr 3. 5.04-5.10</i>	800
	8 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35		800
	3 x 200 bc		st. 2.45/2.50/3.00	<b>Paddles</b> <i>MvS 2.25-2.28 / Gr 2. 2.30-2.34 / Gr 3. 2.34-2.40</i>	600
	2 x 400 bc		st. 5.15/5.30/5.40	<b>Paddles</b> <i>MvS 4.38-4.44 / Gr 2. 4.44-4.54 / Gr 3. 5.02-5.08</i>	800
	4 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35		400
Uit	2 x 50 (25 Z1- 25 max)- 100 keus	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	150
		<b>Z7</b>			50

Totaal		5200
Z1	45,2%	2350
Z2	23,1%	1200
Z3	30,8%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 08

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 19-feb

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>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	1500 (200 bc- 25 vl- 25 rc- 50 bc)	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>na iedere 300m eruit klimmen en induiken</i>	1500
	1200 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	1200
	12 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	600
	1200 (200 bc- 100 ws)	<b>Z1</b>	r. 60"		1200
	900 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	900
	12 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	300
Uit	4 x 50 keus	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		6800
Z1	86,8%	5900
Z2	13,2%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 08

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 20-feb

Accent:

Duur met snelheid


Dag: Woensdag

Bijzonderheden:




	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b	<b>Z1</b>			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
K1	100 (50 bc max hold- 25 rc- 25 bc)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			50
	150 (50 bc max hold- 25 rc- 75 bc)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			100
	200 (50 bc max- 25 rc- 125 bc)	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			150
	250 (50 bc max- 25 rc- 175 bc)	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			200
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b>	500
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		500
	5 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		500
	4 x 50 (25 bc Z1/max- 25 bc max/Z1)	<b>Z1</b>	st. 1.30	<b>Sprintkoord (oneven = speed / even = resistance)</b>	100
		<b>Z7</b>			100
	5 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		500
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

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

Week: 08	Tijdstip: 07.00 - 08.45	
Datum: 21-feb	Accent: Duur	
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: <b>Gedeeltelijk met wetsuit</b>	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz/K1	3000 als volgt: 2 (200 bc- 25 rc- 300 bc- 25 rc- 400 bc- 25 rc- 500 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	3000
	2 x 50 (25 Z1- 25 max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50
	500 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	500
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 45"		400
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"		300
	200 bc a	<b>Z1</b>	r. 15"		200
	100 ws	<b>Z1</b>			100
	12 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	300
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		5000
Z1	93,0%	4650
Z2	6,0%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 08	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur	
Datum: 22-feb	Accent: Mixed	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden: <b>Combinatie met TACX fietsen!</b>	

	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	400 bc max + 2' max fietsen	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	400
	600 keus	Z1			600
	200 bc max + 2' max fietsen	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	200
	600 keus	Z1			600
	100 bc max + 2' max fietsen	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	300 keus	Z1			300

<b>Totaal</b>		<b>3200</b>
Z1	75,0%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	21,9%	700
Z6	3,1%	100
Z7	0,0%	0

Week: 08

Tijdstip:

Datum: 23-feb

Accent:

Duur/kracht

Dag: Zaterdag

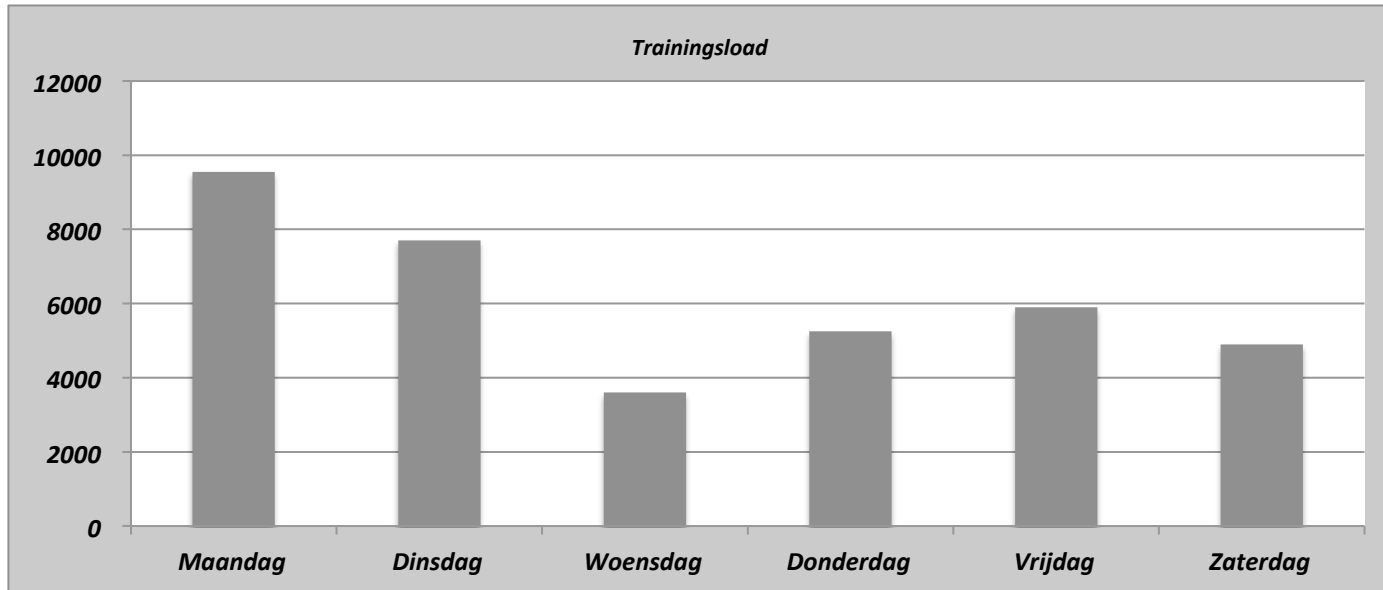
Bijzonderheden:



	Oopdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws) ± 400 individuele invulling	<b>Z1</b> <b>Z1</b>		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400 400
K1	300 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles Propeller</b>	300
	300 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		300
	300 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Elastiek</b>	300
	300 bc	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	300
	8 x 50 (25 bc Z3- 25 keus Z1)	<b>Z3</b> <b>Z1</b>	st. 1.00	<b>Sprintkoord (resistance)</b>	200 200
	300 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		300
	2 x 150 bc	<b>Z2</b>	r. 30"	<b>Paddles Propeller</b>	300
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"		300
	2 x 150 bc a	<b>Z2</b>	r. 30"	<b>Elastiek</b>	300
	4 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1)	<b>Z7</b> <b>Z1</b>	st. 1.30	<b>Sprintkoord (resistance)</b>	100 100
Uit	4 x 50 keus	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4000
Z1	77,5%	3100
Z2	15,0%	600
Z3	5,0%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	100

# Overzicht week: 08



Totaal meters		28100
Z1	78,3%	22000
Z2	10,7%	3000
Z3	6,4%	1800
Z4	0,0%	0
Z5	2,5%	700
Z6	0,7%	200
Z7	1,4%	400

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	10,7%	3000
Paddles	19,2%	5400
Elastiek	6,4%	1800
Propeller	2,1%	600

