

Week: 09

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 25-feb

Accent:

Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 dolfijnen- 25 rc) ± 400 individuele invulling 2 x 50 bc max 100 keus	Z1 Z1 Z6 Z1	st. 2.00	<i>focus aanbrengen voor de kern met start vanaf de kant</i>	400 400 100 100
K1	2 Sets 3 x 100 bc max hold 100 (rc/ss) 3 x 200 bc 3 x 150 bc a	Z1 Z1 Z1 Z1	st. 1.50 st. 3.00-3.10 st. 1.30-1.35	<i>gecontroleerd hard, telkens dezelfde tijd!</i> Paddles	600 200 1200 900
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4000
Z1	82,5%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	15,0%	600
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0

Week: 09

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 26-feb

Accent:

Duur

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	300
K1	5 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.35		500
	600 (100 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 60"		600
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	5 x 100 (75 bc- 25 rc)	Z1	st. 1.35-1.40		500
	600 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	600
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
Uit	4 x 25 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant of blok</i>	100

Totaal		3500
Z1	88,6%	3100
Z2	11,4%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 09

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 27-feb

Accent:

Duur met snelheid

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus- 4 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)- 200 keus 8 x 25 bc a	Z1	r. 5"		700
		Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	4 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1) 4 x 125 bc a 2 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1) 4 x 75 bc 2 x 50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120
		Z1	st. 1.55-2.00		500
		Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
Uit	200 bc a- 100 bc b	Z1	st. 1.10-1.15		300
		Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			300

Totaal		2500
Z1	82,8%	2070
Z2	8,0%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,2%	180
Z7	2,0%	50

Week: 09
Datum: 01-mrt
Dag: Vrijdag

Tijdstip:
Accent:
Bijzonderheden: **Geen training ivm Lievin**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 09

Tijdstip:

Datum: 02-mrt

Accent:

Dag: Zaterdag

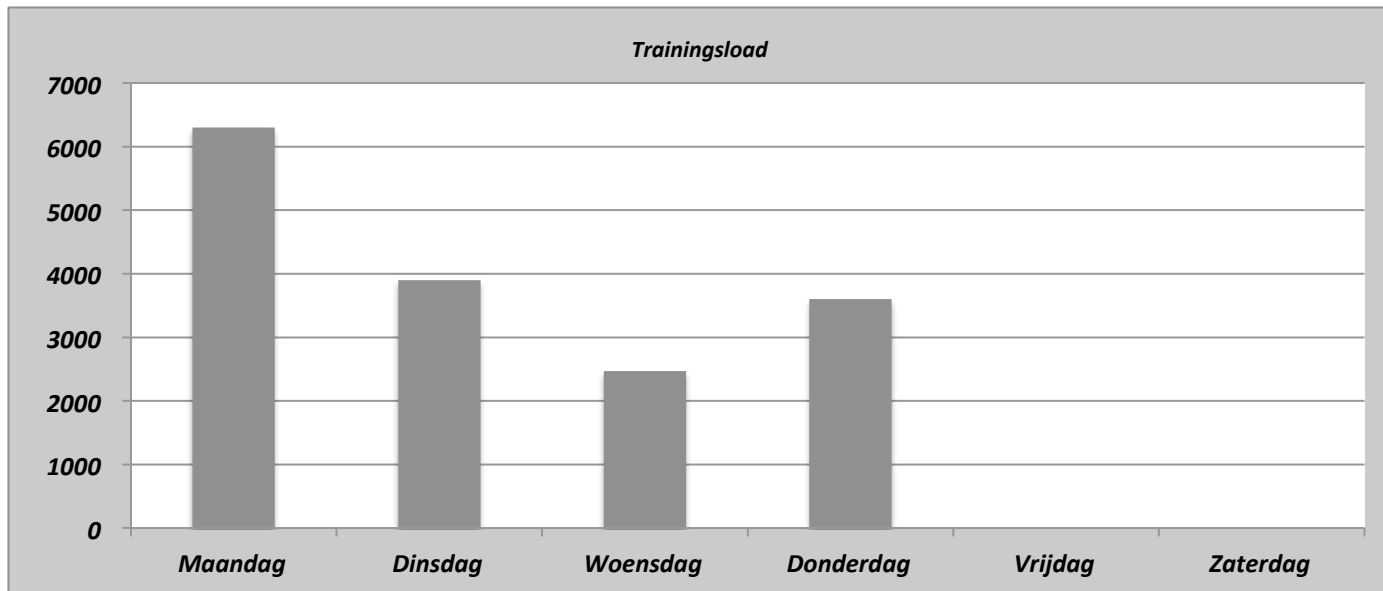
Bijzonderheden: **CC Lievin**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Overzicht week: 09



Totaal meters	12500	
Z1	82,2%	10270
Z2	6,4%	800
Z3	1,6%	200
Z4	1,6%	200
Z5	4,8%	600
Z6	3,0%	380
Z7	0,4%	50

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,4%	1800
Elastiek	4,8%	600
Propeller	0,0%	0

