

Week: 11

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 11-mrt

Accent:

Mixed

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc a- 25 bc b) ± 400 individuele invulling	<b>Z1</b> <b>Z1</b>		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400 400
K1	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden Gr 2. &gt; 1.20 / Gr 3. &gt; 1.22</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden Gr 2. 1.15-1.18 / Gr 3. 1.17-1.20</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Doeltijden Gr 2. 1.10-1.13 / Gr 3. 1.14-1.16</i>	400
	3 x 200 bc		st. 2.55/3.00	<b>Paddles</b> <i>Doeltijden Gr 2. 2.36-2.38 / Gr 3. 2.40-2.42</i>	600
	3 x 200 bc		st. 2.55/3.00	<b>Paddles</b> <i>Doeltijden Gr 2. 2.30-2.34 / Gr 3. 2.34-2.38</i>	600
	3 x 200 bc		st. 2.55/3.00	<b>Paddles</b> <i>Doeltijden Gr 2. 2.20-2.24 / Gr 3. 2.28-2.32</i>	600
	400 bc		st. 5.50/6.00	<i>Doeltijd Gr 2. 5.20-5.28 / Gr 3. 5.28-5.36</i>	400
	400 bc		st. 5.50/6.00	<i>Doeltijd Gr 2. 5.04-5.10 / Gr 3. 5.16-5.22</i>	400
	400 bc			<i>Doeltijd Gr 2. 4.48-4.52 / Gr 3. 5.04-5.08</i>	400
Uit	200 (25 rc- 25 keus)	<b>Z1</b>			200

Totaal		5200
Z1	34,6%	1800
Z2	38,5%	2000
Z3	26,9%	1400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 11

Tijdstip:

07.00 - 08.45

Datum: 12-mrt

Accent:

Duur


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:




	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS 2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z1 Z6 Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	500 50 50
K1	3500 als volgt: (25 vl- 275 bc- 25 rc- 175 bc)  2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)  5 x 200 bc 4 x 150 bc a 3 x 100 ws  12 x 25 bc a	Z1  Z1 Z7 Z1 Z1 Z1  Z2	   st. 3.00-3.10 st. 2.15-2.25 r. 10"  st. 30"	<i>na iedere 500m eruit klimmen en opnieuw induiken</i>  <b>Sprintkoord (speed) overspeed om uit het trage ritme te komen</b>  <b>Paddles</b>  <b>Elastiek</b>	3500  50 50 1000 600 300  300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		6500
Z1	93,8%	6100
Z2	4,6%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	50
Z7	0,8%	50

Week: 11	Tijdstip: 07.00 - 08.45	
Datum: 13-mrt	Accent: Duur met snelheid	
Dag: Woensdag	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
K1	200 (50 bc max hold- 25 rc- 125 bc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	400 (50 bc max hold- 25 rc- 325 bc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			350
	4 x 50 (25 Z1/max- 25 max/Z1)	Z1	st. 1.30	<b>Sprintkoord</b> ( <i>onven = speed/ even = resistance</i> )	100
		Z7			100
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	<b>Paddles</b>	1000
5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		500	
	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>start/diepwater start/afzet kant/diepwater start</i>	60
		Z1			140
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3400
Z1	92,4%	3140
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	4,7%	160

Week: 11	Tijdstip: 07.00 - 08.45	
Datum: 14-mrt	Accent: Duur	
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: <b>Gedeeltelijk wetsuit!</b>	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	1000 (75 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	1000
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Wetsuit Paddles Snorkel hoge elleboog ondanks wetsuit</b>	200
	800 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit Paddles Snorkel</b>	800
	4 x 50 (15 bc max hold- 35 keus Z1)	<b>Z6</b>		<b>Wetsuit met start vanaf de kant</b>	60
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	140
	<b>****WETSUIT ZO SNEL MOGELIJK UITTREKKEN****</b>				
K1	<b>2 Sets</b>				
	500 bc (200 Z1- 50 Z2- 200 Z1- 50 Z2)	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>duidelijk aanzetten van Z1 naar Z2</i>	800
		<b>Z2</b>			200
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	800
	300 (25 vl- 125 bc- 25 rc- 125 bc)	<b>Z1</b>	r. 30"		600
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	400
Uit	4 x 50 keus	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5200
Z1	87,3%	4540
Z2	11,5%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	60
Z7	0,0%	0

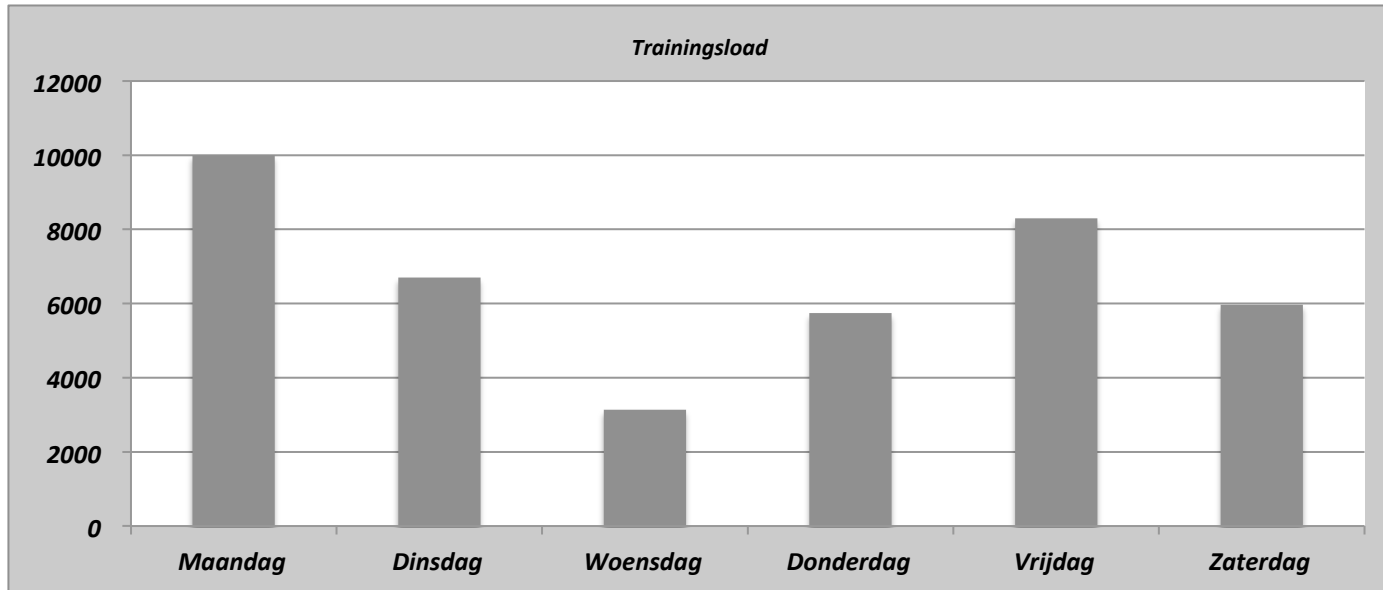
Week: 11	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur	
Datum: 15-mrt	Accent: Mixed	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1			500
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	200 keus	Z1			200
K1	100 bc max	Z5	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc	Z2	st. 5.30/5.45/6.00	<i>Doeltijd Gr 1. 4.56-5.04 / Gr 2. 5.04-5.16 / Gr 3. 5.16-5.26</i>	400
	400 bc	Z1	st. 5.30/5.45/6.00	<i>Doeltijd Gr 1. &gt; 5.12 / Gr 2. &gt; 5.20 / Gr 3. &gt; 5.28</i>	400
	400 bc	Z2	st. 5.30/5.45/6.00	<i>Doeltijd Gr 1. 4.56-5.04 / Gr 2. 5.04-5.16 / Gr 3. 5.16-5.26</i>	400
	400 bc	Z4	st. 5.30/5.45/6.00	<i>Doeltijd Gr 1. &lt; 4.34 / Gr 2. &lt; 4.48 / Gr 3. &lt; 5.00</i>	400
	400 bc	Z1	st. 5.30/5.45/6.00	<i>Doeltijd Gr 1. &gt; 5.12 / Gr 2. &gt; 5.20 / Gr 3. &gt; 5.28</i>	400
	400 bc	Z2	st. 5.30/5.45/6.00	<i>Doeltijd Gr 1. 4.56-5.04 / Gr 2. 5.04-5.16 / Gr 3. 5.16-5.26</i>	400
	400 bc	Z4	st. 6.00/6.15/6.30	<i>Doeltijd Gr 1. &lt; 4.34 / Gr 2. &lt; 4.48 / Gr 3. &lt; 5.00</i>	400
	100 bc max	Z5		<i>.....wat er nog in zit!!</i>	100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	42,5%	1700
Z2	30,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	20,0%	800
Z5	5,0%	200
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0



# Overzicht week: 11



Totaal meters		28900
Z1	71,5%	20650
Z2	17,6%	5100
Z3	5,5%	1600
Z4	2,8%	800
Z5	0,7%	200
Z6	1,1%	310
Z7	0,8%	240

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	7,6%	2200
Paddles	19,4%	5600
Elastiek	5,2%	1500
Propeller	2,8%	800

