

Week: 13	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 25-mrt	Accent: Duur/loszwemmen
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			200
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)	Z1			250
	100 bc b	Z1			100
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)	Z1			250
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> zover mogelijk water pakken	100
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> ver water pakken plus hoge elleboog plaatsen	150
	2 x 50 (25 scullenmidden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> scullen met hoge elleboog	100
	3 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i> ver water pakken, hoge elleboog en slag afmaken	150
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	800
	2 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i> andere arm langs het lichaam, snelle catch	200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Snorkel</i> Elastiek	200
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i> snelle catch en hoge elleboog plaatsen	200
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		400
	Uit	100 bc b	Z1		

Totaal		3200
Z1	93,8%	3000
Z2	6,3%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 13	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 26-mrt	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS 100 bc fartlek- 100 bc a- 100 bc b fartlek	Z1 Z1 Z6	r. 5"		500 200 100
K1	2 Sets 2 x 200 bc 3 x 150 bc 4 x 100 bc 5 x 50 bc	Z1 Z2 Z3 Z4	st. 3.00/3.05/3.20 st. 2.15/2.20/2.30 st. 1.30/1.35/1.40 st. 45"/50"/55"	<i>Doeltijden Gr 2. > 2.40 / Gr 3. > 2.44 / Gr 4. > 3.00</i> <i>Doeltijden Gr 2. 1.54-1.57 / Gr 3. 1.58-2.01 / Gr 4. 2.09-2.12</i> <i>Doeltijden Gr 2. 1.10-1.13 / Gr 3. 1.14-1.16 / Gr 4. 1.23-1.25</i> <i>Doeltijden Gr 2. 33"-34" / Gr 3. 35"-36" / Gr 4. 38"-39"</i>	800 900 800 500
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4000
Z1	42,5%	1700
Z2	22,5%	900
Z3	20,0%	800
Z4	12,5%	500
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0

Week: 13	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 27-mrt	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			400
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	3 x 50 bc max hold --> max	Z6	st. 2.00	<i>met start, iedere 50m iets sneller</i>	150
		Z7			
	2 x 300 (1 x bc a- 1 x bc)	Z1	r. 20"		600
	2 x 200 (1 x bc a- 1 x bc)	Z1	r. 20"		400
	2 x 100 (1 x bc a- 1 x bc b)	Z1	r. 10"		200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start</i>	50
	300 bc a- 100 ws	Z1	r. 10"		400
	200 bc a- 100 ws	Z1	r. 10"		300
	100 bc a- 100 ws	Z1	r. 10"		200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3300
Z1	92,4%	3050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,1%	200
Z7	1,5%	50

Week: 13		Tijdstip:	07.00 - 08.45		
Datum: 28-mrt		Accent:	Duur		
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:	Wetsuit		
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	300
	4 x 150 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 75 bc)	Z1	r. 10"	Wetsuit Snorkel hoge elleboog ondanks wetsuit	600
K1	400 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	Wetsuit Snorkel	400
	600 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	600
	600 bc a	Z1	r. 30"	Wetsuit Snorkel	600
	400 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	400
	400 bc a	Z1		Wetsuit Snorkel	400
	****WETSUIT ZO SNEL MOGELIJK UITTREKKEN****				
K2	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	1200 (250 bc- 25 vl- 25 rc)	Z1		<i>iedere 300m eruit klimmen en induiken</i>	1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5100
Z1	99,0%	5050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 13	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 29-mrt	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	± 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
	200 keus	Z1			200
K1	100 bc max	Z5	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>Gr 1. < 1.08 / Gr 2. < 1.10 / Gr 3. < 1.13 / Gr 4. < 1.22</i>	400
	3 x 100 bc	Z3	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>Gr 1. 1.08-1.11/Gr 2. 1.10-1.13/Gr 3. 1.13-1.16/Gr 4. 1.23-1.25</i>	300
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>Gr 1. 1.13-1.16/Gr 2. 1.15-1.18/Gr 3. 1.18-1.20/Gr 4. 1.26-1.28</i>	200
	1 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>Gr 1. > 1.18 / Gr 2. > 1.20 / Gr 3. > 1.22 / Gr 4. > 1.28</i>	100
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>Gr 1. 1.13-1.16/Gr 2. 1.15-1.18/Gr 3. 1.18-1.20/Gr 4. 1.26-1.28</i>	200
	3 x 100 bc	Z3	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>Gr 1. 1.08-1.11/Gr 2. 1.10-1.13/Gr 3. 1.13-1.16/Gr 4. 1.23-1.25</i>	300
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>Gr 1. < 1.08 / Gr 2. < 1.10 / Gr 3. < 1.13 / Gr 4. < 1.22</i>	400
100 bc max	Z5		<i>na 4 x 100 1' extra rust, met start vanaf de kant</i>	100	
Uit	200 keus	Z1			200

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

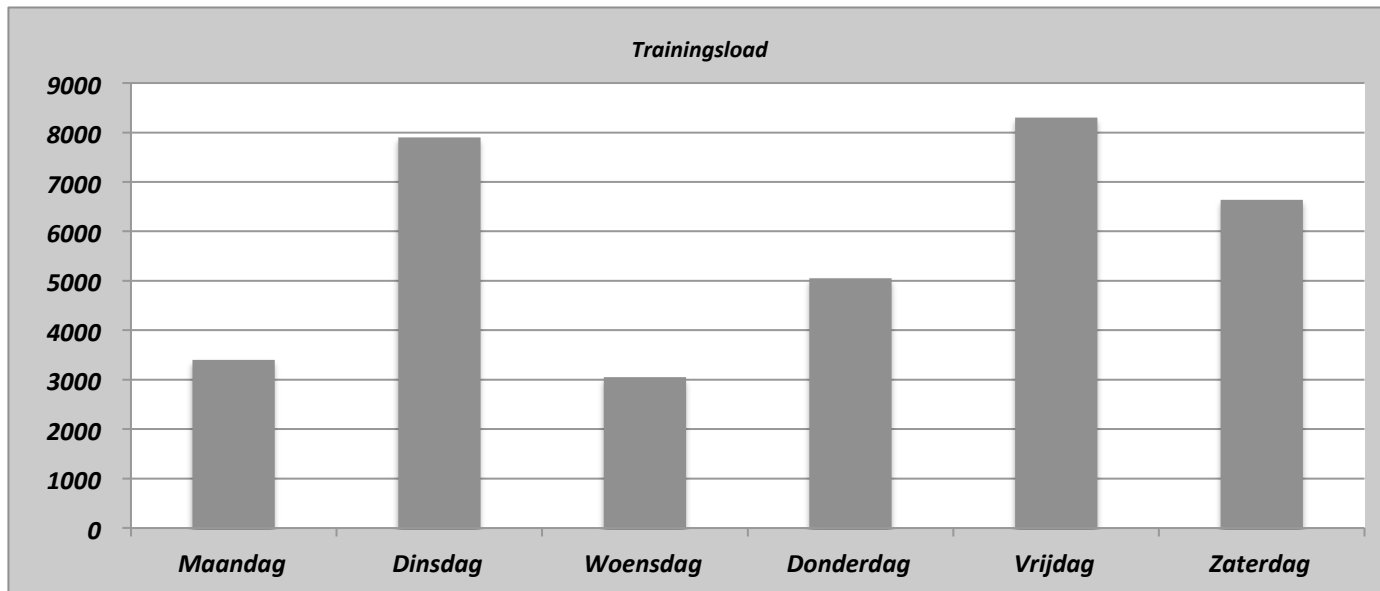
Z1	41,7%	1500
Z2	11,1%	400
Z3	16,7%	600
Z4	22,2%	800
Z5	5,6%	200
Z6	2,8%	100
Z7	0,0%	0

Week: 13	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 30-mrt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc- 25 ss)	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen buik/rug richting voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>schouders openen, lichaamsspanning plaatsen</i>	200
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
K1	4 x 100 bc	Z1	r. 20"		Paddles Propeller
	4 x 75 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	300
	4 x 50 bc	Z3	r. 20"	Paddles Propeller	200
	300 bc a- 100 ws	Z1			400
	6 x 50 (25 bc Z3- 25 keus Z1)	Z3	st. 1.00	Sprintkoord (resistance)	150
		Z1			150
	4 x 50 (15 bc Z1- 10 bc max- 25 keus Z1)	Z7	st. 1.00	Sprintkoord (resistance)	60
		Z1			140
	6 x 50 (25 bc Z3- 25 keus Z1)	Z3	st. 1.00	Sprintkoord (resistance)	150
		Z1			150
	300 bc a- 100 ws	Z1			400
	6 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek	300
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	2 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	100
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	6 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek	300
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4600
Z1	66,1%	3040
Z2	19,6%	900
Z3	13,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	60

Overzicht week: 13



Totaal meters		23800
Z1	72,9%	17340
Z2	10,1%	2400
Z3	8,4%	2000
Z4	5,5%	1300
Z5	0,8%	200
Z6	1,7%	400
Z7	0,7%	160

% van totale omvang meters		
Wetsuit	15,5%	3700
Paddles	13,0%	3100
Elastiek	5,5%	1300
Propeller	3,8%	900

