

Week: 14	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 01-apr	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws ± 400 individuele invulling	<b>Z1</b> <b>Z1</b>		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	600 400
K1	3 x 200 bc		st. 2.50/2.55/3.00/3.20	Gr 1. 2.28-2.30/Gr 2. 2.32-2.34/Gr 3. 2.38-2.40/Gr 4. 2.54-2.56	600
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.45	Gr 1. 1.08-1.10/Gr 2. 1.10-1.12/Gr 3. 1.14-1.16/Gr 4. 1.23-1.25	400
	2 x 200 bc		st. 2.50/2.55/3.00/3.20	Gr 1. 2.28-2.30/Gr 2. 2.32-2.34/Gr 3. 2.38-2.40/Gr 4. 2.54-2.56	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.45	Gr 1. < 1.08/Gr 2. < 1.10/Gr 3. < 1.14/Gr 4. < 1.22	400
	2 x 200 bc		st. 2.50/2.55/3.00/3.20	Gr 1. 2.28-2.30/Gr 2. 2.32-2.34/Gr 3. 2.38-2.40/Gr 4. 2.54-2.56	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.45	Gr 1. 1.08-1.10/Gr 2. 1.10-1.12/Gr 3. 1.14-1.16/Gr 4. 1.23-1.25	400
	3 x 200 bc		st. 2.50/2.55/3.00/3.20	Gr 1. 2.28-2.30/Gr 2. 2.32-2.34/Gr 3. 2.38-2.40/Gr 4. 2.54-2.56	600
	100 ws- 100 bc b- 100 ws	<b>Z1</b>			300
	12 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	300
Uit	4 x 50 keus	<b>Z1</b>		<i>iedere 50m met start</i>	200

Totaal		5000
Z1	30,0%	1500
Z2	40,0%	2000
Z3	22,0%	1100
Z4	8,0%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 14	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 02-apr	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	3000 als volgt: 25 vl- 25 rc- 450 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>na iedere 500m eruit klimmen en induiken</i>	3000
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	8 x 150 bc	<b>Z1</b>	st. 2.15-2.25	<b>Paddles Snorkel</b>	1200
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	8 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35		800
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	8 x 75 (25 vl- 25 rc- 25 bc)	<b>Z1</b>	st. 1.10-1.15		600
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		7100
Z1	93,0%	6600
Z2	5,6%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	100

Week: 14	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 03-apr	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	<b>Z1</b>			500
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>schouders openen en lichaamsspanning</i>	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>schouders openen en lichaamsspanning</i>	150
K1	3 x 200 (50 bc max hold- 25 rc- 125 bc)	<b>Z6</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	150
	4 x 150 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.15-2.25		450
	5 x 100 (20 bc max- 80 keus Z1)	<b>Z7</b>		<i>start/diepwater/start/afzet/start</i>	100
	6 x 75 bc	<b>Z1</b>	st. 1.15-1.25	<b>Paddles</b>	400
	10 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	450
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			250

Totaal		3300
Z1	84,8%	2800
Z2	7,6%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,5%	150
Z7	3,0%	100

Week: 14		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 04-apr		Accent: Duur			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: <b>Wetsuit</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 rc) 4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b> <b>Z1</b>	r. 5"	<b>Wetsuit</b> <b>Wetsuit Paddles Snorkel</b>	500 200
K1	6 x 200 (150 bc Z1- 50 bc Z2)	<b>Z1</b> <b>Z2</b>	st. 2.50-3.10	<b>Wetsuit Paddles Snorkel</b> <b>Wetsuit Paddles Snorkel</b>	900 300
	6 x 150 (25 vl- 125 bc)	<b>Z1</b>	st. 2.15-2.25	<b>Wetsuit</b>	900
	6 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.35	<b>Wetsuit Paddles Snorkel</b>	600
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Wetsuit Elastiek</b>	300
	<b>****WETSUIT ZO SNEL MOGELIJK UITTREKKEN****</b>				
K2	2 x 50 (25 bc max- 25 rc)	<b>Z7</b> <b>Z1</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50 50
	600 bc	<b>Z1</b>	r. 60"		600
	350 bc (100 Z1- 50 Z2- 50 Z1- 50 Z2- 50 Z1- 50 Z2- 100 Z1)	<b>Z1</b> <b>Z2</b>	r. 60"		200 150
	250 (75 bc- 25 vl- 25 bc- 50 vl- 25 bc- 25 vl- 75 bc)	<b>Z1</b>	r. 30"		250
	400 bc a	<b>Z1</b>			400
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>		<b>5500</b>
Z1	85,5%	4700
Z2	13,6%	750
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 14	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 05-apr	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	<b>Z1</b>			500
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant, voorbereiding op de kern</i>	100
	200 keus	<b>Z1</b>			200
K1	2 x 100 bc max	<b>Z5</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	200
	6 x 100 bc		st. 1.20/1.25/1.30/1.40	<i>Gr 1. &lt; 1.08/Gr 2. &lt; 1.10/Gr 3. &lt; 1.13/Gr 4. &lt; 1.22</i>	600
	6 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.30/1.45	<i>Gr 1. 1.13-1.15/Gr 2. 1.15-1.17/Gr 3. 1.18-1.20/Gr 4. 1.26-1.28</i>	600
	100 (25 rc- 25 keus)- 400 bc a- 100 bc b	<b>Z1</b>			600
	100 bc max	<b>Z5</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 100 bc		st. 1.20/1.25/1.30/1.40	<i>Gr 1. &lt; 1.08/Gr 2. &lt; 1.10/Gr 3. &lt; 1.13/Gr 4. &lt; 1.22</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.30/1.45	<i>Gr 1. 1.13-1.15/Gr 2. 1.15-1.17/Gr 3. 1.18-1.20/Gr 4. 1.26-1.28</i>	400
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

<b>Totaal</b>	<b>3900</b>
---------------	-------------

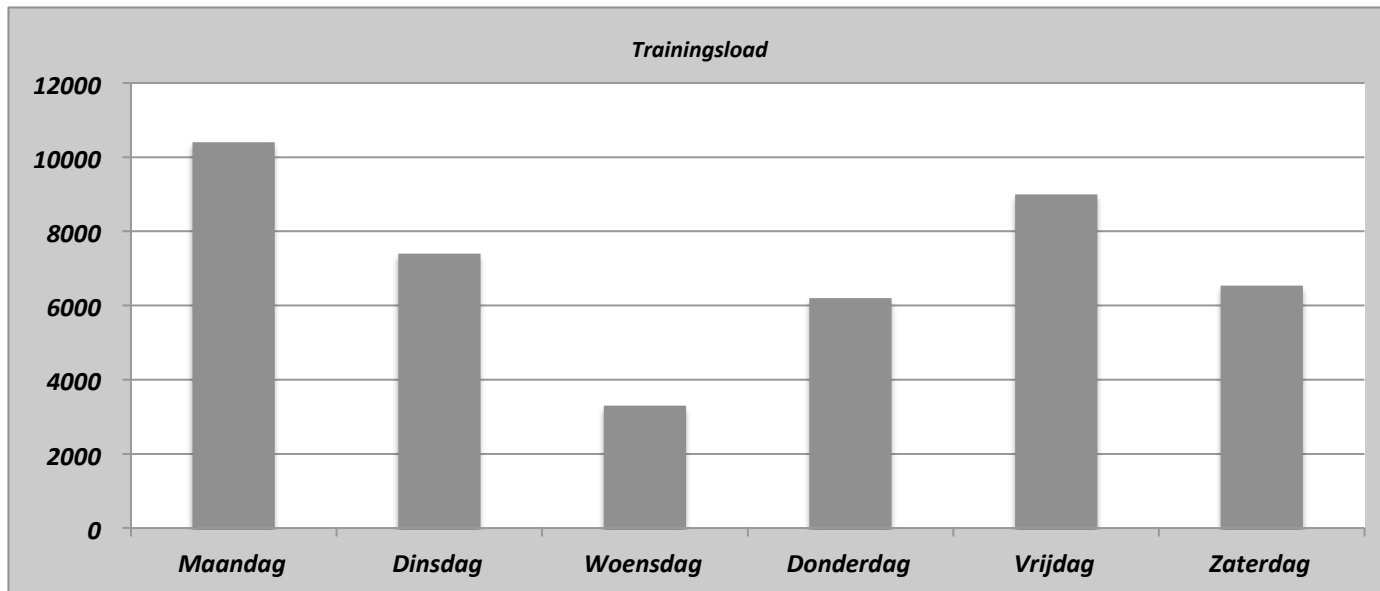
Z1	38,5%	1500
Z2	25,6%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	25,6%	1000
Z5	7,7%	300
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 14	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 06-apr	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	6 x 100 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles Propeller</b>	600
	4 x 100 bc	Z2	r. 20"	<b>Paddles Propeller</b>	400
	2 x 100 bc	Z3	r. 20"	<b>Paddles Propeller</b>	200
	300 (25 rc- 25 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc- 150 bc)- 100 bc b	Z1			400
	6 x 50 (25 bc Z3- 25 keus Z1)	Z3	st. 1.00	<b>Sprintkoord (resistance)</b>	150
		Z1			150
	4 x 50 (15 bc Z1- 10 bc max- 25 keus Z1)	Z7	st. 1.00	<b>Sprintkoord (resistance)</b>	60
		Z1			140
	6 x 50 (25 bc Z3- 25 keus Z1)	Z3	st. 1.00	<b>Sprintkoord (resistance)</b>	150
		Z1			150
	300 (25 rc- 25 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc- 150 bc)- 100 bc b	Z1			400
	3 x 50 bc a	Z1	st. 55"-60"	<b>Elastiek</b>	150
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	3 x 50 bc a	Z1	st. 55"-60"	<b>Elastiek</b>	150
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	3 x 50 bc a	Z1	st. 55"-60"	<b>Elastiek</b>	150
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4600
Z1	72,6%	3340
Z2	8,7%	400
Z3	17,4%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	60

# Overzicht week: 14



Totaal meters		29400
Z1	69,5%	20440
Z2	16,3%	4800
Z3	6,5%	1900
Z4	4,8%	1400
Z5	1,0%	300
Z6	0,9%	250
Z7	1,1%	310

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	12,6%	3700
Paddles	16,5%	4850
Elastiek	6,8%	2000
Propeller	4,1%	1200

