

Week: 16	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 15-apr	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 rc b)- 100 bc b ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	600 400
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	10 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>1.12-1.14 / 1.14-1.16 / 1.17-1.19 / 1.26-1.28</i>	1000
	10 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.13-1.15 / 1.22-1.24</i>	1000
	10 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>< 1.08 / < 1.10 / < 1.13 / < 1.21</i>	1000
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	Paddles Snorkel <i>krachtige slagen op een lage frequentie</i>	600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord <i>(speed)</i>	50
	50 bc max hold	Z7 Z1		<i>start vanaf de kant</i>	50 50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		5000
Z1	37,0%	1850
Z2	20,0%	1000
Z3	20,0%	1000
Z4	20,0%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	1,0%	50

Week: 16	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 16-apr	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	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	2800 als volgt: (200 bc Z1- 100 bc Z2- 25 rc- 25 rc b)	Z1		<i>na iedere 350m eruit klimmen en opnieuw induiken</i>	2800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 (25 bc max - 25 rc)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	300
	12 x 25 bc a (2 x Z1- 1 x max)	Z1	st. 30"	Elastiek	150
		Z7		Elastiek	150
	6 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		6050
Z1	91,3%	5525
Z2	5,0%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,7%	225

Week: 16	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 17-apr	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 keus	Z1			500
	4 x 75 (25 bc re arm- 25 bc li arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Paddles Snorkel andere arm langs het lichaam	300
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel snelle catchfase	200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek snelle catchfase	200
K1	4 x 100 (20 bc max- 80 bc Z1)	Z7	st. 1.35-1.45		80
		Z1			320
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z7		Sprintkoord (speed)	25
		Z1			25
	50 bc max hold	Z6		met start vanaf de kant	50
		Z1	st. 2.55-3.20	Paddles Snorkel	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 4.20-4.35		900
	3 x 300 bc				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z7		Sprintkoord (speed)	25
		Z1			25
50 bc max hold	Z6		met start vanaf de kant	50	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3600
Z1	88,1%	3170
Z2	5,6%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,8%	100
Z7	3,6%	130

Week: 16	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 18-apr	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Wetsuit

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	900 (50 bc- 25 rc- 150 bc- 25 rc- 250 bc- 25 rc- 350 bc- 25 rc) 4 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1 Z1	r. 10"	Wetsuit Wetsuit Paddles Snorkel	900 400
K1	4 x 300 bc (200 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 20"	Wetsuit Paddles	800
		Z2		Wetsuit Paddles	400
	3 x 300 bc (200 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 20"	Wetsuit Snorkel	600
		Z2		Wetsuit Snorkel	300
	2 x 300 bc a (200 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 20"	Wetsuit Elastiek <i>elastiek = voor techniek/ligging ipv verzwaring</i>	400
	Z2		Wetsuit Elastiek	200	
	****WETSUIT ZO SNEL MOGELIJK UITTREKKEN****				
K2	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
	400 (25 vl- 75 bc)	Z1	r. 30"		400
	300 (25 rc- 50 bc)	Z1	r. 20"		300
	200 (25 ss- 25 bc)	Z1	r. 10"		200
	100 ws	Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5500
Z1	77,3%	4250
Z2	21,8%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 16	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 19-apr	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, voorbereiding op de kern</i>	100
	200 keus	Z1			200
K1	100 bc max	Z5	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40/6.20	4.40-4.44 / 4.48-5.54 / 5.00-5.06 / 5.40-5.46	400
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40/6.20	4.50-4.54 / 5.00-5.06 / 5.12-5.18 / 5.52-5.58	400
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40/6.20	> 5.04 / > 5.16 / > 5.28 / > 6.00	400
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40/6.20	4.50-4.54 / 5.00-5.06 / 5.12-5.18 / 5.52-5.58	400
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40/6.20	4.40-4.44 / 4.48-5.54 / 5.00-5.06 / 5.40-5.46	400
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40/6.20	4.34-4.38 / 4.42-4.48 / 5.54-5.00 / 5.34-5.40	400
	400 bc			<i>....wat er nog in zit!</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal	3800
---------------	-------------

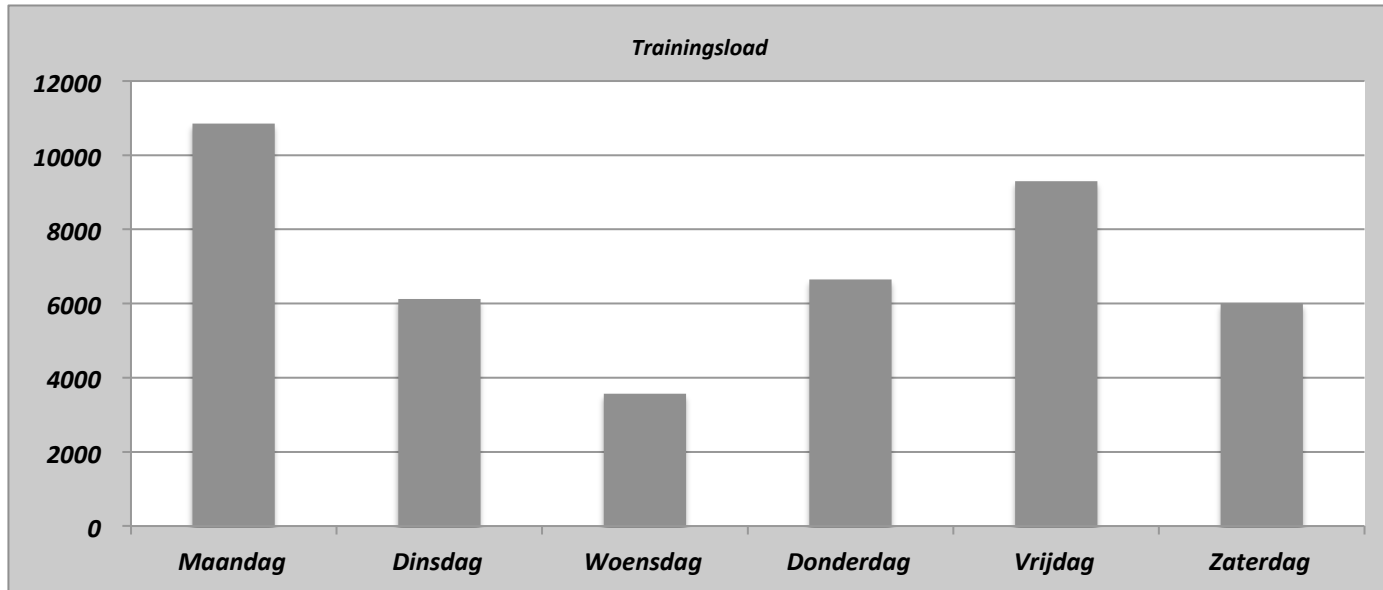
Z1	31,6%	1200
Z2	21,1%	800
Z3	21,1%	800
Z4	10,5%	400
Z5	13,2%	500
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 16	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 20-apr	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 rc) ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400 400
K1	24 x 50 bc (4 x Z1- 2 x Z2- 2 x Z3)	Z1 Z2 Z3	r. 15"	Paddles Propeller Paddles Propeller Paddles Propeller	600 300 300
	300 (25 rc- 25 bc- 25 keus)	Z1			300
	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)	100
		Z1			100
	6 x 50 (25 bc Z3- 25 keus Z1)	Z3	st. 1.00	Sprintkoord (resistance)	150
		Z1			150
	300 (25 rc- 25 bc- 25 keus)	Z1			300
	12 x 50 bc a (2 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3)	Z1 Z2 Z3	st. 50"-60"	Elastiek spelen met de slagfrequentie! Elastiek Elastiek	300 150 150
Uit	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	150 keus	Z1			150

Totaal		4200
Z1	67,9%	2850
Z2	10,7%	450
Z3	17,9%	750
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	2,4%	100

Overzicht week: 16



Totaal meters		28150
Z1	66,9%	18845
Z2	14,0%	3950
Z3	9,1%	2550
Z4	5,0%	1400
Z5	1,8%	500
Z6	1,2%	350
Z7	2,0%	555

% van totale omvang meters		
Wetsuit	14,2%	4000
Paddles	20,2%	5700
Elastiek	9,2%	2600
Propeller	4,3%	1200

