

Week: 18	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 29-apr	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	± 400 individuele invulling	Z1			400
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
	800 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	400 bc	Z1	r. 30"		400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	200 (25 vl- 25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 ss- 25 bc- 25 waterpolo- 25 bc)	Z1			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	74,4%	2900
Z2	23,1%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,6%	100

Week: 18	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 30-apr	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus 2 x 50 (20 bc max hold- 30 rc)	Z1 Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	400 50
		Z1			50
	200 keus 2 x 50 (20 bc max hold- 30 rc)	Z1 Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	200 50
		Z1			50
K1	2 Sets 4 x 100 bc 3 x 100 bc 2 x 100 bc 400 bc a		st. 1.30/1.30/1.35/1.40 st. 1.30/1.30/1.35/1.40 st. 1.30/1.30/1.35/1.40	<i>1.13-1.15 / 1.15-1.17 / 1.18-1.20 / 1.26-1.28</i> <i>1.09-1.11 / 1.11-1.13 / 1.14-1.16 / 1.23-1.25</i> <i>1.05-1.07 / 1.07-1.09 / 1.10-1.12 / 1.19-1.21</i>	800 600 400
		Z1		Snorkel	800
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		Sprintkoord (speed)	50 50

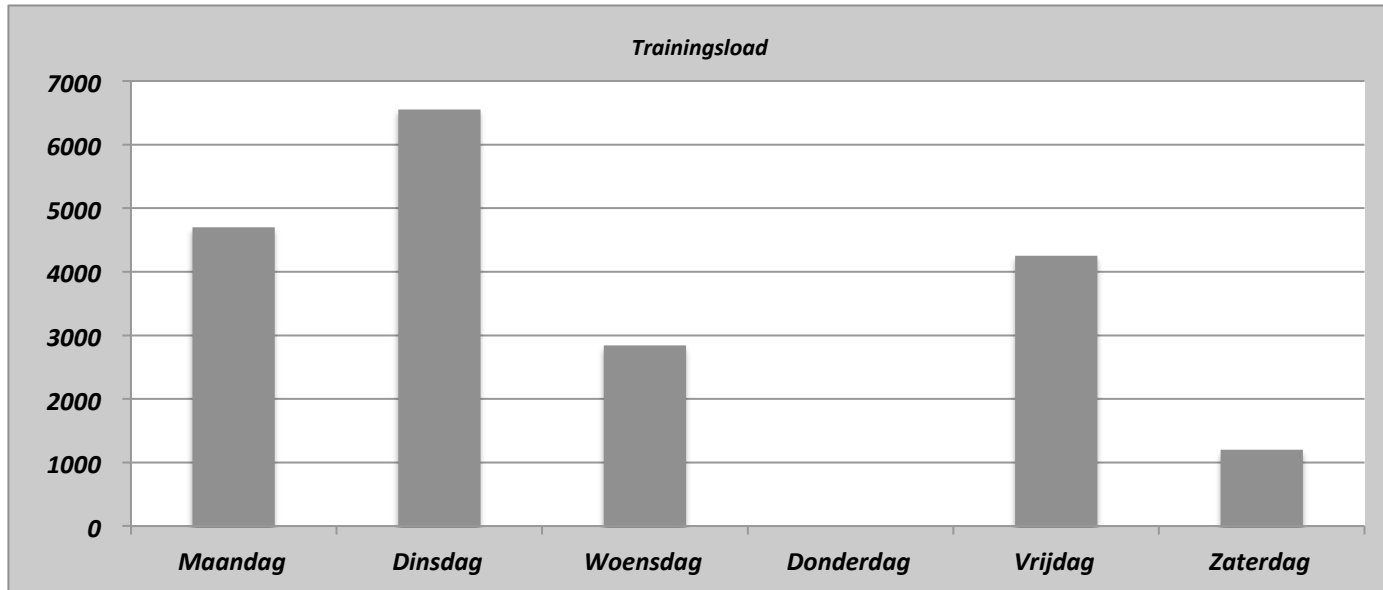
Totaal		3500
Z1	44,3%	1550
Z2	22,9%	800
Z3	17,1%	600
Z4	11,4%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	1,4%	50

Week: 18	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 01-mei	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 (25 ss- 25 rc)- 200 bc a- 100 (25 vl- 25 rc) ± 400 individuele invulling	Z1 Z1			600 400
K1	4 x 75 (15 bc max- 60 keus Z1)	Z7	st. 2.00	<i>start/afzet kant/start/diepwater</i>	60
	4 x 150 (25 hondjes kort- 125 bc)	Z1	r. 20"	Snorkel Paddles	240
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	600
	50 bc max hold	Z7			50
	8 x 100 bc a	Z6		<i>start vanaf kant, voldoende rust nemen na laatste x sprintkoord</i>	50
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
Uit	50 bc max hold	Z7			50
	100 keus	Z6		<i>start vanaf kant, voldoende rust nemen na laatste x sprintkoord</i>	50
		Z1			100

Totaal		3100
Z1	91,6%	2840
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	100
Z7	5,2%	160

Overzicht week: 18



Totaal meters		14000
Z1	70,3%	9840
Z2	13,6%	1900
Z3	6,4%	900
Z4	5,7%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	250
Z7	2,2%	310

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	12,9%	1800
Elastiek	6,4%	900
Propeller	0,0%	0

