

Week: 19	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 06-mei	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)- 200 bc a- 100 bc b ± 400 individuele invulling	Z1 Z1			600 400
K1	2 Sets				
	4 x 25 bc max 400 bc	Z7	st. 30" st. 5.30/5.40/6.15	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i> 5.04-5.10 / 5.12-5.18 / 5.48-5.54	200 800
	4 x 200 bc 400 bc a	Z1	st. 2.50/2.55/3.15	2.22-2.26 / 2.28-2.32 / 2.48-2.52	1600 800
K2	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		Sprintkoord (speed)	50 50
	50 bc max hold	Z6		<i>Met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4700
Z1	42,6%	2000
Z2	17,0%	800
Z3	34,0%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	5,3%	250

Week: 19	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 07-mei	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel	150
	150 bc a	Z1		Snorkel	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	150 bc a	Z1			150
K1	2800 als volgt: (25 vl- 25 rc- 350 bc)	Z1		<i>iedere 400m eruit klimmen en induiken</i>	2800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.20	Paddles Snorkel	1200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		6000
Z1	98,3%	5900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,7%	100

Week: 19	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 08-mei	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	± 200 individuele invulling	Z1			200
K1	3 x 50 (20 bc max hold- 30 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			90
	200 bc a	Z1			200
	3 x 100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.15	<i>Telkens met start vanaf de kant</i>	150
		Z1			150
	4 x 300 bc a	Z1	st. 4.20-4.40	Paddles Snorkel	1200
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.20		800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	1 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance), voldoende rust nemen na de 2 x 50	25
	Z1			25	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3700
Z1	86,9%	3215
Z2	5,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,7%	210
Z7	2,0%	75

Week: 19	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 09-mei	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Wetsuit

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 rc)	Z1		Wetsuit	500
K1	3 x 200 (25 scullen voor- 175 bc)	Z1	r. 15"	Wetsuit Snorkel	600
	3 x 400 (25 hondjes kort- 375 bc)	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	1200
	3 x 800 (25 bc max- 775 bc Z1)	Z7	r. 60"	Wetsuit met start vanaf de kant	75
		Z1		Wetsuit	2325
	****WETSUIT ZO SNEL MOGELIJK UITTREKKEN****				
K2	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
	300 bc	Z1			300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5400
Z1	93,1%	5025
Z2	5,6%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	75

Week: 19	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 10-mei	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keus	Z1			200
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek focus op ritme en frequentie</i>	200
	100 keus	Z1			100
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant, voorbereiding op de kern</i>	100
	100 keus	Z1			100
K1	8 x 50 bc		st. 45" / 45" / 50"	32"-33" / 34"-35" / 37"-38"	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	1.08-1.10 / 1.11-1.13 / 1.18-1.20	400
	2 x 200 bc		st. 2.55/3.00/3.15	2.22-2.26 / 2.28-2.32 / 2.48-2.52	400
	1 x 400 bc			4.52-4.56 / 5.04-5.08 / 5.40-5.46	400
	300 (25 rc- 25 keus)- 300 bc a- 100 bc b	Z1			700
	8 x 25 bc		st. 45" / 45" / 50"	32"-33" / 34"-35" / 37"-38"	200
	4 x 50 bc		st. 1.30/1.35/1.40	1.08-1.10 / 1.11-1.13 / 1.18-1.20	200
	2 x 100 bc		st. 2.55/3.00/3.15	2.22-2.26 / 2.28-2.32 / 2.48-2.52	200
1 x 200 bc			4.52-4.56 / 5.04-5.08 / 5.40-5.46	200	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal	3900
---------------	-------------

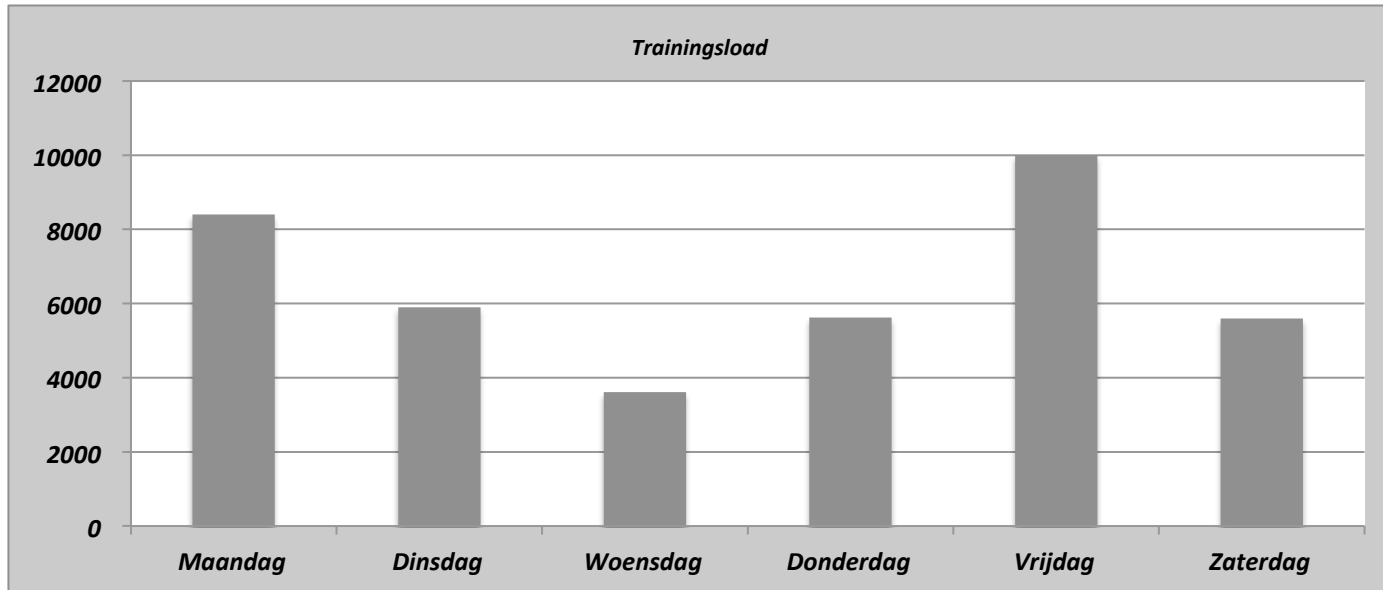
Z1	30,8%	1200
Z2	5,1%	200
Z3	30,8%	1200
Z4	30,8%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 19	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 11-mei	Accent: Duur/kracht
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	2 Sets 16 x 50 bc (3 x Z1- 1 x Z3)	Z1 Z3	r. 10"	Paddles Propeller Paddles Propeller	1200 400
	300 (25 rc- 50 bc) 12 x 25 bc a (2 x Z1- 1 x Z3)	Z1 Z1 Z3	st. 30"	Elastiek Elastiek	600 400 200
	200 (25 rc- 25 keus) 1 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z1 Z7	st. 1.30	Sprintkoord (speed)	400 50 50
	1 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7 Z1		Sprintkoord (resistance)	50 50
	100 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	84,4%	3800
Z2	0,0%	0
Z3	13,3%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Overzicht week: 19



Totaal meters		28200
Z1	75,0%	21140
Z2	5,3%	1500
Z3	12,1%	3400
Z4	4,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	360
Z7	2,1%	600

% van totale omvang meters		
Wetsuit	16,7%	4700
Paddles	18,4%	5200
Elastiek	4,6%	1300
Propeller	5,7%	1600

