

Week: 20	Tijdstip:
Datum: 13-mei	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	± 400 individuele invulling	Z1			400
K1	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	400
	400 bc	Z1	r. 60"	Paddles	400
	12 x 50 (oneven = Z2 - even = Z1)	Z2	st. 50"-55"		300
		Z1			300
	200 bc	Z1		Paddles	200
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	200 bc	Z1			100
	12 x 50 (oneven = Z2 - even = Z1)	Z2	st. 50"-55"		300
	400 bc	Z1	r. 60"	Paddles	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Elastiek	400
600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600	
Uit	2 x 50 (15 bc max- 35 keus)	Z7		<i>met start vanaf de kant (evt Sprintkoord)</i>	30
		Z1			70

Totaal		5100
Z1	70,0%	3570
Z2	27,5%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,6%	30

Week: 20		Tijdstip:			
Datum: 14-mei		Accent:		Mixed	
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 do/fijnen)- 100 bc b- 200 (25 bc- 25 rc)	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus)	Z6	st. 1.30		50
		Z1			50
K1	40 x 100 bc (2 x - 1 x - 1 x)	Z1	st. 1.30-1.40	2 x Z1 op gevoel - 1 x 4" sneller dan Z1- 1 x 6" sneller dan Z1	2000
					1000
					1000
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			5000
Z1	59,0%		2950
Z2	20,0%		1000
Z3	20,0%		1000
Z4	0,0%		0
Z5	0,0%		0
Z6	1,0%		50
Z7	0,0%		0

Week: 20		Tijdstip:			
Datum: 15-mei		Accent:		Duur met snelheid	
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 50 b keus)	Z1			500
	± 400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 50 (20 bc max hold- 30 keus)	Z6	st. 1.30	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			120
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.10		800
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 keus)	Z6	st. 2.30	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.10	Paddles	800
	4 x 100 bc		st. 2.15	<i>Doeltijden < 1.06 / < 1.09 / < 1.12</i>	400
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.10		800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4200
Z1	86,2%	3620
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	9,5%	400
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	180
Z7	0,0%	0

Week: 20	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 16-mei	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal			0
Z1	#####		0
Z2	#####		0
Z3	#####		0
Z4	#####		0
Z5	#####		0
Z6	#####		0
Z7	#####		0

Week: 20		Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur			
Datum: 17-mei		Accent: Mixed			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

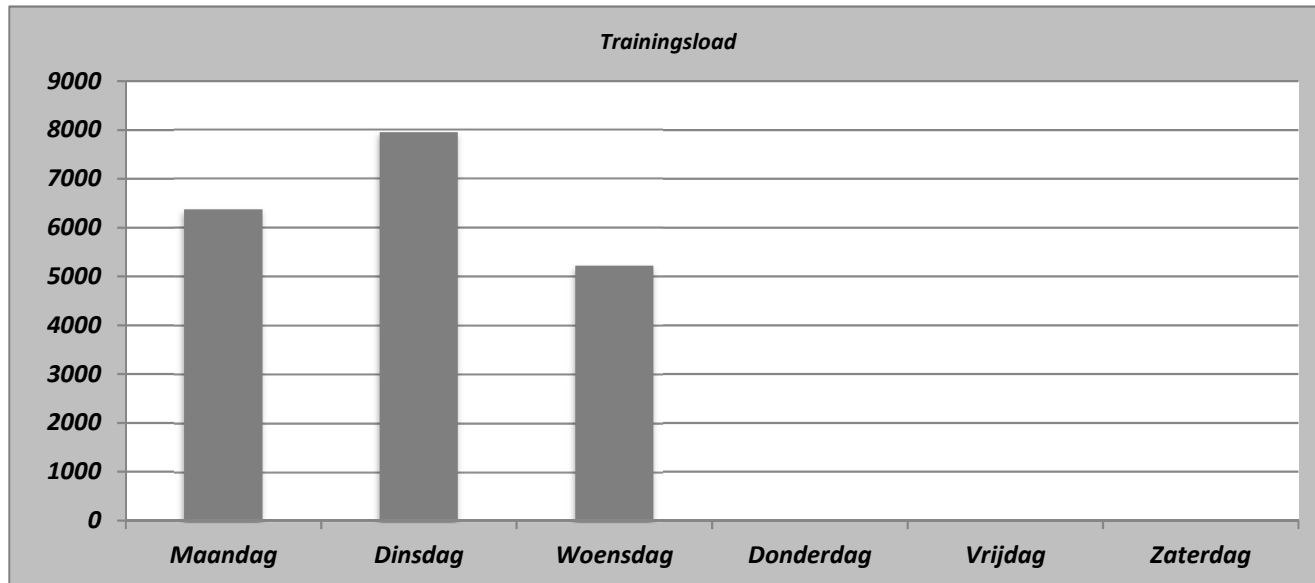
Totaal			0
Z1	#####		0
Z2	#####		0
Z3	#####		0
Z4	#####		0
Z5	#####		0
Z6	#####		0
Z7	#####		0

Week: 20	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 18-mei	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal			0
Z1	#####		0
Z2	#####		0
Z3	#####		0
Z4	#####		0
Z5	#####		0
Z6	#####		0
Z7	#####		0

Overzicht week: 20



Totaal meters		14300
Z1	70,9%	10140
Z2	16,8%	2400
Z3	7,0%	1000
Z4	2,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	330
Z7	0,2%	30

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	21,0%	3000
Elastiek	5,6%	800
Propeller	0,0%	0

