

Week: 21	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 20-mei	Accent: Herstel/duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws)	Z1	r. 5"		400
K1	4 x 75 (25 scullen rug ri voeten- 50 bc a)	Z1	r. 10"	<i>lichaamsspanning</i>	300
	4 x 150 bc	Z1	r. 20"	<b>Snorkel Paddles</b> zo min mogelijk slagen maken	600
	4 x 75 (25 scullen buik ri voeten- 50 bc a)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> lichaamsspanning	300
	4 x 150 (100 ws- 50 bc)	Z1	r. 20"		600
	4 x 75 (25 'eigen' oefening- 50 bc)	Z1	r. 10"		300
	4 x 150 bc a	Z1	r. 20"		600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3200
Z1	100,0%	3200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 21	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 21-mei	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	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles Snorkel</b>	800
	2 x 400 (100 ws- 300 bc)	<b>Z1</b>	r. 30"		800
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.20		800
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Paddles Snorkel</b>	800
	16 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	800
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50

Totaal		5000
Z1	83,0%	4150
Z2	16,0%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 21	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 22-mei	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	<b>Z1</b>			400
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b>	200
	4 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b> andere arm is langs het lichaam	300
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Snorkel</b>	200
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50
	1 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	<b>Z7</b>		<b>Sprintkoord (resistance) voldoende rust nemen na de 2 x 50</b>	25
		<b>Z1</b>			25
	500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	500
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"		300
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
	4 x 100 bc		st. 2.00	<b>Doeltijden &lt; 1.04 / &lt; 1.08 / &lt; 1.10 / &lt; 1.15 (zonder start)</b>	400
	500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"		500
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	300 bc	<b>Z1</b>	r. 30"		300
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50
	1 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	<b>Z7</b>		<b>Sprintkoord (resistance) voldoende rust nemen na de 2 x 50</b>	25
		<b>Z1</b>			25
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4700
Z1	84,0%	3950
Z2	4,3%	200
Z3	0,0%	0
Z4	8,5%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,2%	150

Week: 21	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 23-mei	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: <b>Wetsuit</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 50 rc- 200 bc- 50 rc- 300 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	700
K1	800 (25 hondjes kort- 75 bc)	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Wetsuit Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen ondanks wetsuit	800
	16 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-50"	<b>Wetsuit Elastiek</b> benen zoveel mogelijk in de lengteas houden	800
	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Wetsuit Paddles</b>	800
	16 x 50 bc (3 x Z1- 1 x Z3)	<b>Z1</b>	st. 45"-50"	<b>Wetsuit Snorkel</b>	600
		<b>Z3</b>		<b>Wetsuit Snorkel</b>	200
	<b>****WETSUIT ZO SNEL MOGELIJK UITTREKKEN****</b>				
K2	600 bc	<b>Z1</b>	r. 60"		600
	12 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	600
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		5200
Z1	69,2%	3600
Z2	26,9%	1400
Z3	3,8%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 21	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur	
Datum: 24-mei	Accent: Mixed	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 100 (50 max hold- 50 keus)	<b>Z1</b>			600
		<b>Z6</b>	st. 3.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		<b>Z1</b>			100
	200 keus	<b>Z1</b>			200
K1	100 bc max	<b>Z5</b>	st. 1.45	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	2 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>&lt; 1.08 / &lt; 1.10 / &lt; 1.12 / &lt; 1.18</i>	200
	3 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>1.08-1.09 / 1.10-1.11 / 1.12-1.13 / 1.18-1.19</i>	300
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>1.10-1.11 / 1.12-1.13 / 1.14-1.15 / 1.20-1.21</i>	400
	5 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.40	<i>1.11-1.12 / 1.13-1.14 / 1.15-1.16 / 1.21-1.22</i>	500
	400 (25 rc- 50 bc- 25 rc- 100 bc- 25 rc- 150 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>			400
	6 x 100 bc	<b>Z1</b>	r. 15"	<i>Snorkel technisch zo goed mogelijk zwemmen na de intensiteit</i>	600
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

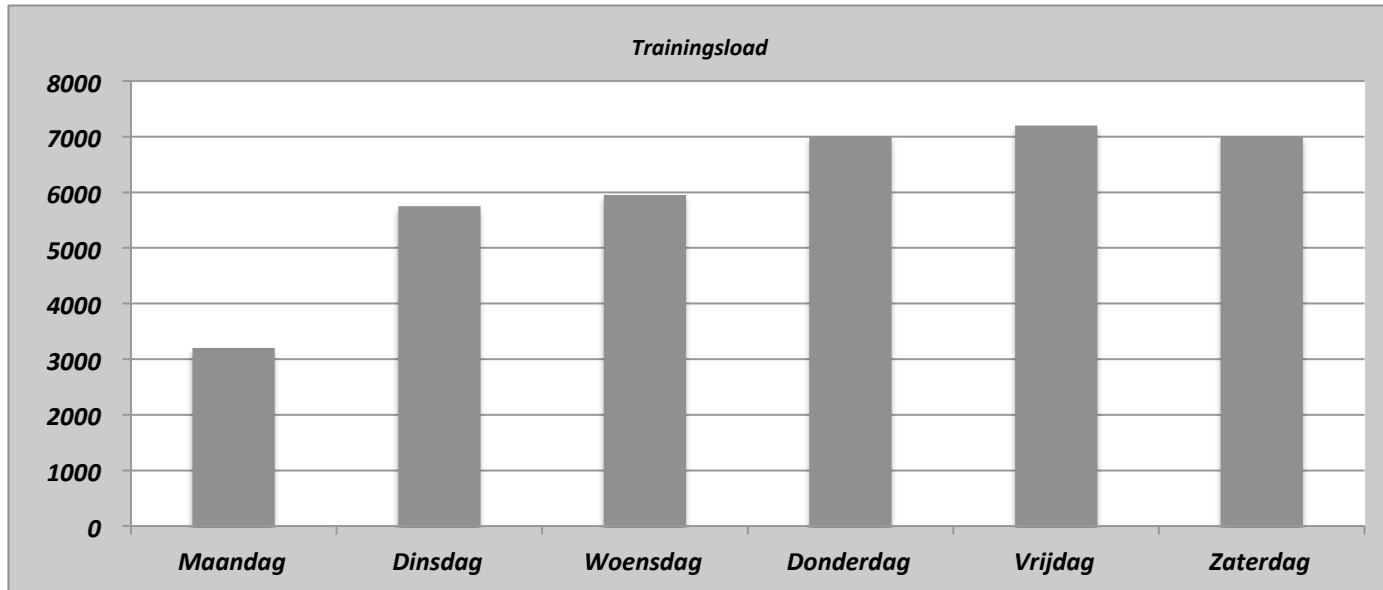
<b>Totaal</b>			<b>3600</b>
	Z1	55,6%	2000
	Z2	0,0%	0
	Z3	25,0%	900
	Z4	13,9%	500
	Z5	2,8%	100
	Z6	2,8%	100
	Z7	0,0%	0

Week: 21	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 25-mei	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 bc b- 100 bc- 50 rc) 2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b> <b>Z1</b> <b>Z7</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	600 50 50
K1	6 x 50 bc	<b>Z2</b>	r. 10"	<b>Paddles Propeller</b>	300
	4 x 50 bc	<b>Z3</b>	r. 15"	<b>Paddles Propeller</b>	200
	6 x 50 bc	<b>Z2</b>	r. 10"	<b>Paddles Propeller</b>	300
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	400
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	300
	4 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	200
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	300
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	400
	6 x 50 bc	<b>Z2</b>	r. 10"	<b>Paddles Propeller</b>	300
	4 x 50 bc	<b>Z3</b>	r. 15"	<b>Paddles Propeller</b>	200
6 x 50 bc	<b>Z2</b>	r. 10"	<b>Paddles Propeller</b>	300	
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b> <b>Z7</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50 50
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		4100
Z1	39,0%	1600
Z2	43,9%	1800
Z3	14,6%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	100

# Overzicht week: 21



Totaal meters		25800
Z1	71,7%	18500
Z2	16,3%	4200
Z3	6,6%	1700
Z4	3,5%	900
Z5	0,4%	100
Z6	0,4%	100
Z7	1,2%	300

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	15,1%	3900
Paddles	22,9%	5900
Elastiek	11,6%	3000
Propeller	6,2%	1600

