

Week: 23	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 03-jun	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden: <b>K2 = atleten die niet geraced hebben of komend weekend race!</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	3 x 50 (25 scullen buik richting voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
	100 bc a	<b>Z1</b>			100
	3 x 50 (25 scullen rug richting voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
K1	<b>2 Sets</b>				
	600 bc- 100 ws	<b>Z1</b>	r. 10"		1400
	8 x 50 bc	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel Paddles</b> <i>krachtig en technisch zwemmen</i>	800
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	r. 10"	<b>Elastiek</b> <i>focus op frequentie en ritme</i>	800
K2	4 x 200 bc (150 Z1- 50 Z2)	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<i>1ste 200 = 1ste 50 Z2 - 2de 200 = 2de 50 Z2- .....</i>	600
		<b>Z2</b>			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord</b> <i>(speed)</i>	50
		<b>Z7</b>			50
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		4900
Z1	78,6%	3850
Z2	20,4%	1000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 23		Tijdstip:	07.00 - 08.45		
Datum: 04-jun		Accent:	Mixed		
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:	<b>Buitenbad (40m bad)/wetsuit</b>		
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	800
K1	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	20
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	60
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	<b>Z6</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	40
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	40
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	<b>Z3</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	3 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit Paddles</b> baan 1 t/m 4 = Z1 - 5+6 = Z2 - 7 t/m 10 = Z1	960
		<b>Z2</b>			<b>Wetsuit Paddles</b>
	80 (20 bc max- 60 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	20
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	60
	80 (40 bc max hold- 40 bc Z1)	<b>Z6</b>	r. 30"	<b>Wetsuit</b>	40
	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	40	
5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	<b>Z3</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600	
K2	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Wetsuit Elastiek</b> Dnipro/Leeds atleten slaan K2 over!!	800
Uit	80 keus	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	80
<i>Dnipro/Leeds atleten 3600m</i>					

Totaal		4400
Z1	64,5%	2840
Z2	5,5%	240
Z3	27,3%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	80
Z7	0,9%	40

Week: 23		Tijdstip:	07.00 - 08.45		
Datum: 05-jun		Accent:	Duur met snelheid		
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:	<b>Atleten Dnipro = 6 x 100 ipv 8 x 100 (Totaal 3100m)</b>		
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
	± 400 individuele invulling	<b>Z1</b>		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Paddles Snorkel</b>	800
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel</b>	800
	6 x 100 (1 x max hold- 1 x Z1)		st. 2.00	<i>Doel 1.01-1.02 / 1.04-1.06 / 1.07-1.10 / 1.12-1.13</i>	300
		<b>Z1</b>			300
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		3500
Z1	87,1%	3050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	8,6%	300
Z6	2,9%	100
Z7	1,4%	50

Week: 23	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 06-jun	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	300
K1	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	300
	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"		1000
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	300
	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles Snorkel</b>	1000
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	300
	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			150
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		5000
Z1	81,0%	4050
Z2	18,0%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 23	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 07-jun	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus ± 400 individuele invulling 2 x 50 bc max hold	Z1 Z1 Z6	st. 2.30	<i>focus aanbrengen voor de kern met start vanaf de kant</i>	600 400 100
K1	6 x 100 bc 8 x 100 bc 10 x 100 bc		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	1.14-1.15 / 1.16-1.18 / 1.18-1.20 / 1.22-1.24 1.10-1.12 / 1.12-1.14 / 1.14-1.16 / 1.18-1.20 < 1.10 / < 1.12 / < 1.14 / < 1.18	600 800 1000
Uit	200 keus	Z1			200

<b>Totaal</b>	<b>3700</b>
---------------	-------------

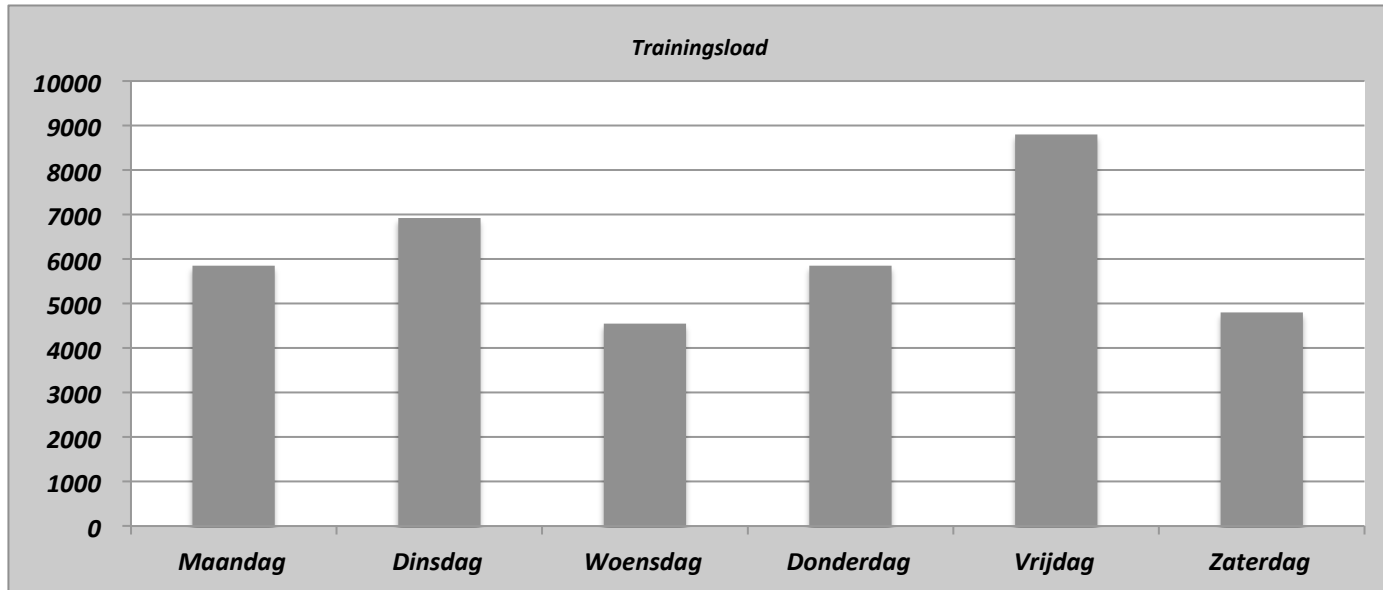
Z1	32,4%	1200
Z2	16,2%	600
Z3	21,6%	800
Z4	27,0%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	0,0%	0

Week: 23	Tijdstip: 10.45 - 12.00
Datum: 08-jun	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>Openwater Boschmolenplas</b>

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	2000
~ 1400 bc	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b>	1400
~ 100 bc	<b>Z7</b>		<b>Wetsuit</b>	100

Totaal		3500
Z1	57,1%	2000
Z2	40,0%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	100

# Overzicht week: 23



Totaal meters		25000
Z1	68,0%	16990
Z2	16,6%	4140
Z3	8,0%	2000
Z4	4,0%	1000
Z5	1,2%	300
Z6	1,1%	280
Z7	1,2%	290

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	31,6%	7900
Paddles	19,2%	4800
Elastiek	10,0%	2500
Propeller	0,0%	0

