

Week: 24		Tijdstip:			
Datum: 10-jun		Accent:		Duur met snelheid	
Dag: Maandag		Bijzonderheden:		<b>Openwater Heinsberg</b>	
Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal	
~ 3800 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	3800	
~ 100 bc	<b>Z6</b>		<b>Wetsuit</b>	100	
~ 100 bc	<b>Z7</b>		<b>Wetsuit</b>	100	

<b>Totaal</b>			<b>4000</b>
Z1	95,0%	3800	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,5%	100	
Z7	2,5%	100	

Week: 24	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 11-jun	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	<b>3 Sets</b>				
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	<b>Paddles</b>	2400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	600
	2 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20		1200
	1 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	75
		Z1			75
	1 x 50 (15 bc max- 35 keus)	Z7		<i>diepwater start</i>	45
		Z1			105
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5600
Z1	87,1%	4880
Z2	10,7%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	75
Z7	0,8%	45

Week: 24	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 12-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	<b>Z1</b>			600
	3 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Snelle catchfase</i>	150
	3 x 50 (25 waterpolo- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Snelle catchfase</i>	150
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
K1	4 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	200
	4 x 150 bc	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Paddles</b>	600
	4 x 150 (100 bc a- 50 bc b)	<b>Z1</b>	r. 20"		600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	400
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	400 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel Paddles</b>	400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4100
Z1	85,4%	3500
Z2	4,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,3%	300
Z7	2,4%	100

Week: 24		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 13-jun		Accent: Duur			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 200 ws- 100 bc b ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	600 400
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"		1200
	3 x 300 bc	Z1	st. 4.30-4.55	<b>Snorkel</b>	900
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	300
	1 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	st. 1.30	<b>Sprintkoord (speed)</b>	25
		Z7			25
	1 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<b>Sprintkoord (resistance)</b>	25
		Z1			25
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	<b>Snorkel</b>	600
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
1 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	st. 1.30	<b>Sprintkoord (speed)</b>	25	
	Z7			25	
1 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	<b>Sprintkoord (resistance)</b>	25	
	Z1			25	
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

<b>Totaal</b>		<b>5400</b>
Z1	88,9%	4800
Z2	9,3%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	100

Week: 24	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 14-jun	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus ± 400 individuele invulling 2 x 50 bc max hold	<b>Z1</b> <b>Z1</b> <b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	400 400 100
K1	<b>3 Sets</b> 4 x 100 bc 3 x 100 bc 2 x 100 bc 1 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.30/1.35 st. 1.30/1.35/1.35/1.40 st. 1.30/1.35/1.35/1.40 st. 2.00	1.13-1.15 / 1.15-1.17 / 1.17-1.19 / 1.22-1.24 1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.12-1.14 / 1.18-1.20 1.04-1.06 / 1.06-1.08 / 1.08-1.10 / 1.14-1.16 < 1.02 / < 1.05 / < 1.08 / < 1.13	1200 900 600 300
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

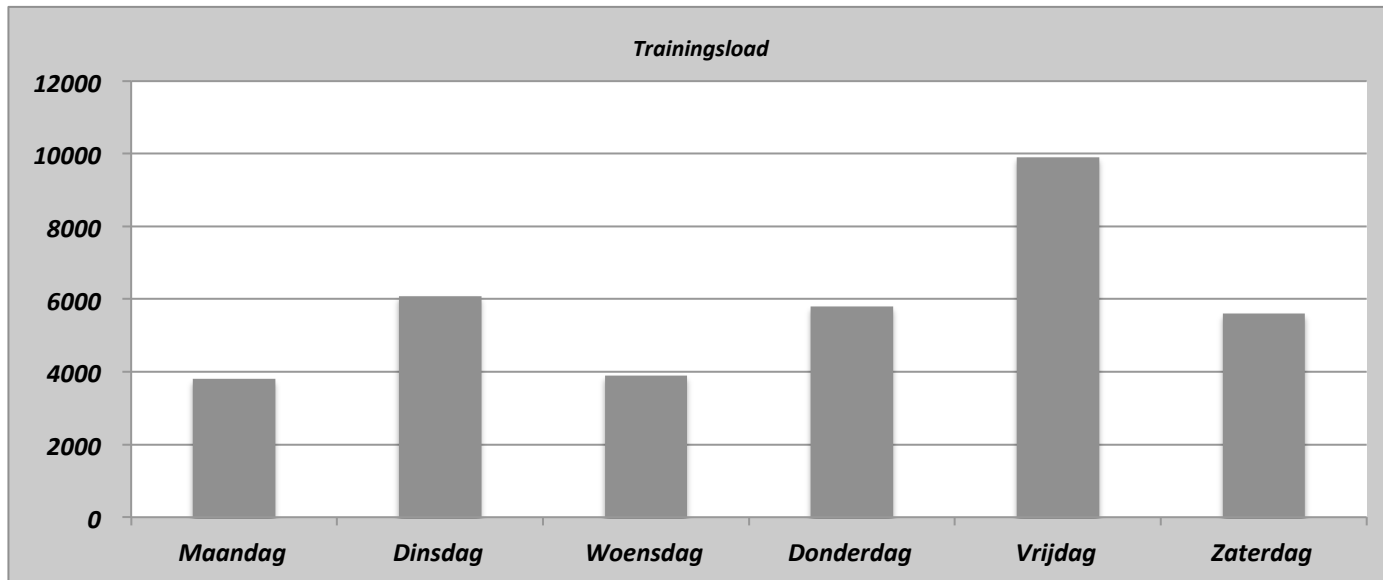
Totaal			4000
Z1	22,5%	900	
Z2	30,0%	1200	
Z3	22,5%	900	
Z4	15,0%	600	
Z5	7,5%	300	
Z6	2,5%	100	
Z7	0,0%	0	

Week: 24	Tijdstip: 10.45 - 12.00
Datum: 15-jun	Accent: Mixed
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>Openwater Boschmolenplas</b>

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2000 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	2000
~ 1000 bc	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b>	1000
~ 400 bc	<b>Z4</b>		<b>Wetsuit</b>	400
~ 100 bc	<b>Z7</b>		<b>Wetsuit</b>	100

<b>Totaal</b>			<b>3500</b>
Z1	57,1%	2000	
Z2	28,6%	1000	
Z3	0,0%	0	
Z4	11,4%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,9%	100	

# Overzicht week: 24



Totaal meters		26600
Z1	74,7%	19880
Z2	13,2%	3500
Z3	3,4%	900
Z4	3,8%	1000
Z5	1,1%	300
Z6	2,2%	575
Z7	1,7%	445

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	28,2%	7500
Paddles	14,3%	3800
Elastiek	4,9%	1300
Propeller	0,0%	0

