

Week: 27	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 01-jul	Accent: Duur
Dag: Maandag	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	800 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	800
	800 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	400
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	800 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<b>Elastiek</b>	400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	83,3%	4250
Z2	15,7%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 27	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 02-jul	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	Z1		<b>Wetsuit</b>	800
K1	28 x 40 bc (3 x Z1- 1 x hard)	Z1	st. 35-40'''	<b>Wetsuit</b>	840
				<b>Wetsuit</b>	280
	18 x 40 bc (2 x Z1- 1 x hard)	Z1	st. 35-40"	<b>Wetsuit Paddles</b>	480
				<b>Wetsuit Paddles</b>	240
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	Z1	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	8 x 40 bc a (1 x Z1- 1 x hard)	Z1	st. 40"-45"	<b>Wetsuit Elastiek</b>	160
				<b>Wetsuit Elastiek</b>	160
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	Z1	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	2 x 80 (40 bc max hold- 40 rc Z1)	Z6	st. 2.00	<b>Wetsuit</b>	80
		Z1		<b>Wetsuit</b>	80
Uit	80 keus	Z1		<b>Wetsuit</b>	80

Totaal			4400
Z1	82,7%	3640	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	15,5%	680	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,8%	80	
Z7	0,0%	0	

Week: 27	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 03-jul	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	4 x 100 (20 bc max- 30 keus- 50 bc)	Z7	st. 2.15	<i>start/diepwater/start/diepwater</i>	80
		Z1			320
	400 bc a- 400 bc	Z1		<b>Snorkel</b>	800
	3 x 100 (50 bc max hold- 50 keus)	Z6	st. 2.30	<i>start vanaf de kant</i>	150
		Z1			150
	400 bc a- 400 bc 2 x 100 bc	Z1	st. 2.30	<b>Paddles</b> <i>start vanaf de kant &lt; 1.01 / &lt; 1.04 / &lt; 1.08 / &lt;1.12</i>	800 200
	400 bc a- 400 bc	Z1		<b>Snorkel</b>	800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4000
Z1	89,3%	3570
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	5,0%	200
Z6	3,8%	150
Z7	2,0%	80

Week: 27	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 04-jul	Accent: Duur
Dag: Donderdag	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	2400 als volgt: (25 vl- 375 bc)	Z1	r. 60"	<i>iedere 400m eruit klimmen en induiken</i>	2400
	1200 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
	50 bc max hold	Z7			50
		Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	600 bc a	Z1			600
	10 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	250
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			5600
Z1	93,8%	5250	
Z2	4,5%	250	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,9%	50	
Z7	0,9%	50	

Week: 27	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 05-jul	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold	<b>Z1</b> <b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	600 100
K1	400 bc	<b>Z1</b>	st. 5.20/5.30/5.40/5.50	4.52 - 4.56 / 5.02 - 5.06 / 5.14 - 5.20 / 5.38 - 5.44	400
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40/5.50	4.40 - 4.44 / 4.50 - 4.54 / 5.02 - 5.08 / 5.26 - 5.32	400
	400 bc		st. 5.20/5.30/5.40/5.50	< 4.34 / < 4.44 / < 4.55 / < 5.20	400
	200 (25 rc- 25 bc)		st. 2.50/2.55/3.00/3.10	2.27 - 2.28 / 2.31 - 2.33 / 2.37 - 2.40 / 2.49 - 2.52	200
	3 x 200 bc		st. 2.55/3.00/3.05/3.15	2.20 - 2.22 / 2.25 - 2.27 / 2.31 - 2.34 / 2.44 - 2.47	600
	3 x 200 bc		st. 3.00/3.05/3.10/3.20	< 2.14 / < 2.18 / < 2.25 / < 2.36	600
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

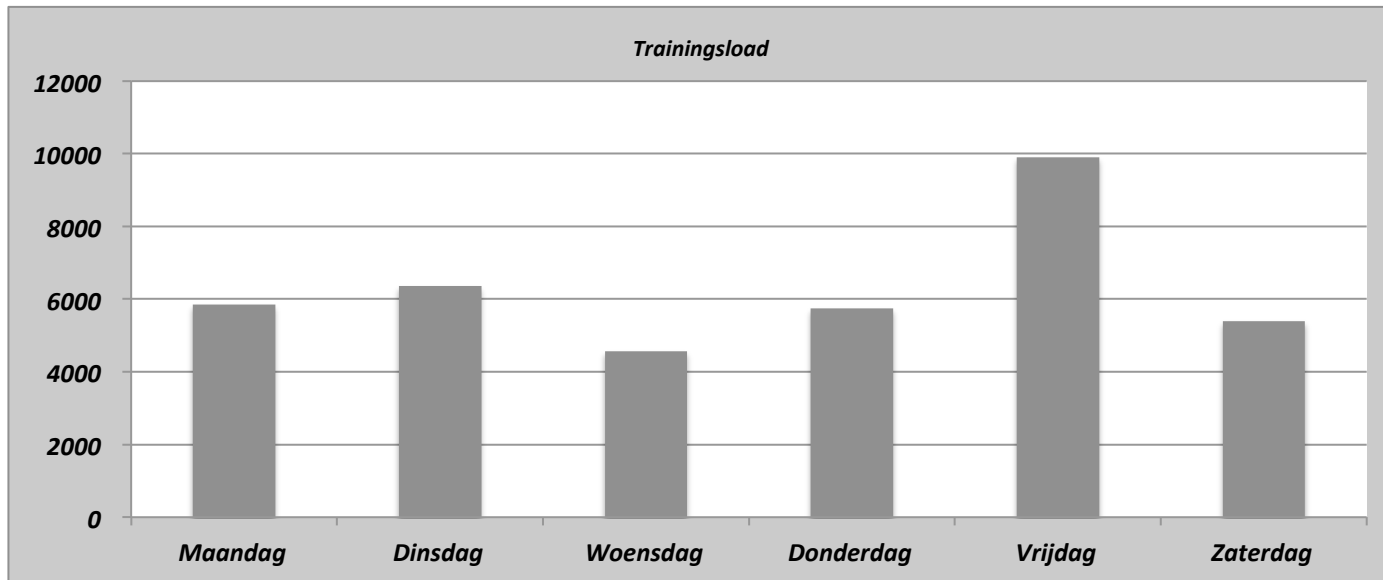
Totaal			4000
Z1	22,5%	900	
Z2	25,0%	1000	
Z3	25,0%	1000	
Z4	25,0%	1000	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,5%	100	
Z7	0,0%	0	

Week: 27	Tijdstip:
Datum: 06-jul	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>Openwater Boschmolenplas</b>

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2400 bc	<b>Z1</b>		<i>Wetsuit</i>	2400
~ 1500 bc	<b>Z2</b>		<i>Wetsuit</i>	1500
~ 100 bc	<b>Z7</b>		<i>Wetsuit</i>	100

<b>Totaal</b>			<b>4000</b>
Z1	60,0%	2400	
Z2	37,5%	1500	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,5%	100	

# Overzicht week: 27



Totaal meters		27100
Z1	73,8%	20010
Z2	13,1%	3550
Z3	3,7%	1000
Z4	6,2%	1680
Z5	0,7%	200
Z6	1,4%	380
Z7	1,0%	280

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	31,0%	8400
Paddles	13,0%	3520
Elastiek	5,1%	1370
Propeller	0,0%	0

