

Week: 28	Tijdstip: 08.00 - 09.45
Datum: 08-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	1200 bc (175 Z1- 25 Z2)	Z1	r. 60"	<i>bij Z2 de frequentie verhogen.</i>	1050
		Z2			150
	600 (25 vl- 125 bc)	Z1	r. 60"		600
	12 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	600
		Z1	r. 60"	Paddles <i>bij Z2 de druk op de paddles verhogen</i>	875
	1000 bc (175 Z1- 25 Z2)	Z2		Paddles	125
	600 (25 vl- 125 bc)	Z1	r. 60"		600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (<i>speed</i>)	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		5200
Z1	81,3%	4225
Z2	16,8%	875
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	1,0%	50

Week: 28	Tijdstip: 08.00 - 09.45
Datum: 09-jul	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: Buitenbad (40m)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	800
K1	800 bc (40 Z3- 40 Z1)	Z3		Wetsuit	400
		Z1		Wetsuit	400
	5 x rondens linksom (5 x 120m)	Z1	r. 60"	Wetsuit Elastiek alleen armen!!!	600
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	800
	5 x rondens rechtsom (5 x 120m)	Z1	r. 60"	Wetsuit	600
	4 x 200 bc	Z4	r. 45"	Wetsuit alle vier dezelfde tijd zwemmen	800
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4600
Z1	73,9%	3400
Z2	0,0%	0
Z3	8,7%	400
Z4	17,4%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 28	Tijdstip: 08.00 - 09.45
Datum: 10-jul	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	2 x 100 (15 bc max- 85 bc Z1)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	30
		Z1			170
	2 x 100 (25 bc max- 75 bc Z1)	Z7	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	800 bc a- 2 x 100 ws	Z1	r. 10"	Snorkel	1000
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
800 bc- 200 bc a 2 x 100 ws		Z1		Paddles	800
		Z1	r. 10"		200
	100 bc max hold			<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3400
Z1	90,3%	3070
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,9%	100
Z6	2,9%	100
Z7	3,8%	130

Week: 28	Tijdstip: 08.00 - 09.45
Datum: 11-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	3000 als volgt: (25 vl- 25 rc- 425 bc- 25 dolfijnen)	Z1		<i>na iedere 500m eruit klimmen en induiken</i>	3000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
	1000 (175 bc Z1- 25 bc Z2)	Z7			50
		Z1		Paddles	875
		Z2		Paddles	125
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	96,6%	4925
Z2	2,5%	125
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 28	Tijdstip: 08.00 - 09.45
Datum: 12-jul	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold	Z1 Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	600 100
K1	10 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	1.13-1.15 / 1.15-1.17 / 1.18-1.20 / 1.24-1.26	1000
	10 x 100 bc	Z3	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.14-1.16 / 1.20-1.22	1000
	10 x 100 bc	Z4	st. 1.25/1.30/1.35/1.40	1.04-1.06 / 1.06-1.08 / 1.10-1.12 / 1.16-1.18	1000
	200 keus	Z1			200
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek ritme ondanks de vermoeidheid	300
Uit	200 keus	Z1			200

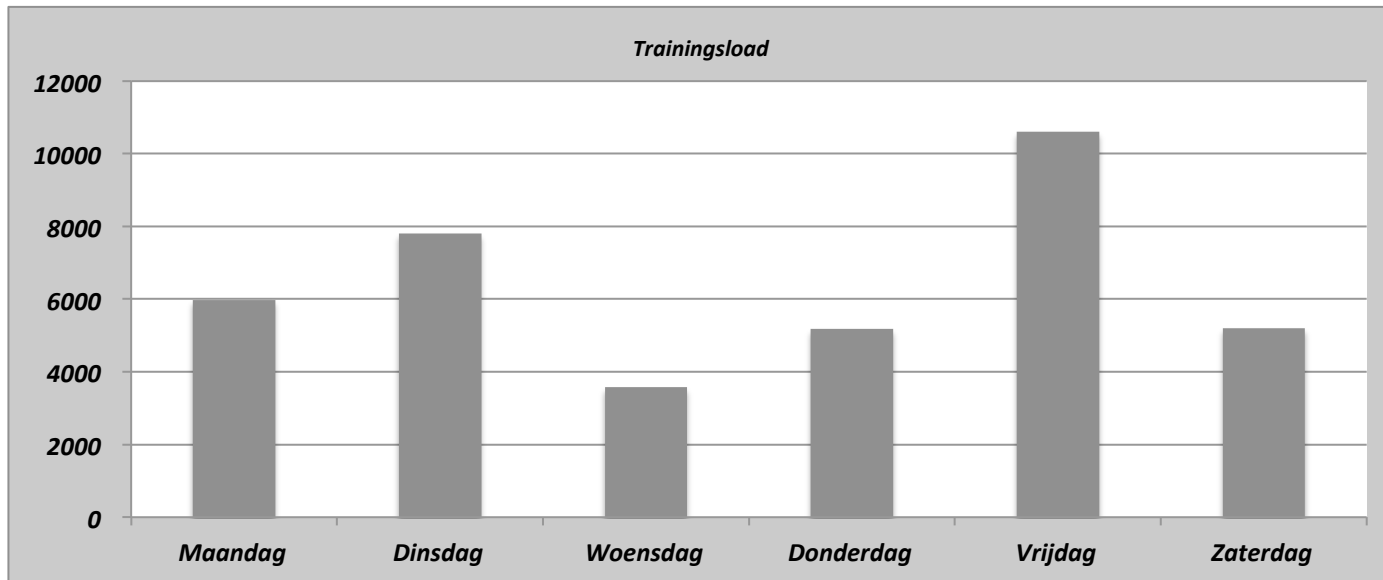
Totaal		4400
Z1	22,7%	1000
Z2	29,5%	1300
Z3	22,7%	1000
Z4	22,7%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 28	Tijdstip: 11.00 - 12.15
Datum: 13-jul	Accent: Duur met sprints
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2400 bc	Z1		Wetsuit	2400
~ 1400 bc	Z2		Wetsuit	1400
~ 100 bc	Z6		Wetsuit	100
~ 100 bc	Z7		Wetsuit	100

Totaal			4000
Z1	60,0%	2400	
Z2	35,0%	1400	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,5%	100	
Z7	2,5%	100	

Overzicht week: 28



Totaal meters		26700
Z1	71,2%	19020
Z2	13,9%	3700
Z3	5,2%	1400
Z4	6,7%	1800
Z5	0,4%	100
Z6	1,3%	350
Z7	1,2%	330

% van totale omvang meters		
Wetsuit	31,5%	8400
Paddles	13,5%	3600
Elastiek	5,6%	1500
Propeller	0,0%	0

