

Week: 29	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 15-jul	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
K1	750 bc (250 Z1- 250 Z2- 250 Z1)	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b> Z2 = iets meer druk op de paddles maar niet te gek!	500
		<b>Z2</b>		<b>Paddles</b>	250
	8 x 150 (25 vl- 125 bc)	<b>Z1</b>	r. 20"		1200
	750 bc a (250 Z1- 250 Z2- 250 Z1)	<b>Z1</b>	r. 60"	Z2 = iets meer frequentie, 2-3 slagem/min is voldoende	500
		<b>Z2</b>			250
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35	<b>Snorkel</b>	800
	12 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	300
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4800
Z1	83,3%	4000
Z2	16,7%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 29		Tijdstip: 08.00 - 09.30			
Datum: 16-jul		Accent: Mixed			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: <b>Buitenbad (40m)/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	20 x 40 bc (3 x Z1- 1 x max)	<b>Z1</b>	st. 40"-45"	<b>Wetsuit</b>	600
		<b>Z7</b>		<b>Wetsuit</b>	200
	5 x rondens linksom (5 x 120m)	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
		<b>Z3</b>	st. 45"-50"	<b>Wetsuit Elastiek</b>	200
	10 x 40 bc a (1 x Z3- 1 x Z1)	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit Elastiek</b>	200
	5 x rondens rechtsom (5 x 120m)	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	3 x 400 bc opbouwend	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Wetsuit Paddles</b>	400
		<b>Z3</b>		<b>Wetsuit Paddles</b>	400
		<b>Z4</b>		<b>Wetsuit Paddles</b>	400
Uit	80 keus	<b>Z1</b>			80

<b>Totaal</b>		<b>4480</b>
Z1	64,3%	2880
Z2	8,9%	400
Z3	13,4%	600
Z4	8,9%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,5%	200

Week: 29	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 17-jul	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws)	Z1			400
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	<b>4 Sets</b>				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord</b> ( <i>speed</i> )	100
	150 (25 bc max hold- 25 rc- 100 bc)	Z7			100
	200 (50 bc max hold- 25 rc- 125 bc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 100 bc	Z1			500
		Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	200
		Z1			600
		Z1	st. 1.30-1.35	<b>Paddles</b>	1600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	90,2%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,3%	300
Z7	2,4%	100

Week: 29		Tijdstip: 08.00 - 09.30			
Datum: 18-jul		Accent: Duur			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 (iedere 100m iets anders dan de vorige 100m)	Z1			600
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
K1	2500 als volgt: (25 vl- 25 rc- 450 bc)	Z1		<i>na iedere 500m eruit klimmen en induiken</i>	2500
	50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	1000 bc	Z1		<b>Paddles</b>	1000
	50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	8 x 50 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> rustig zwemmen zodat je de "perfecte" slag maakt	400
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>			<b>5100</b>
Z1	99,0%		5050
Z2	0,0%		0
Z3	0,0%		0
Z4	0,0%		0
Z5	0,0%		0
Z6	0,0%		0
Z7	1,0%		50

Week: 29	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 19-jul	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 bc max hold 100 keus	<b>Z1</b> <b>Z6</b> <b>Z1</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	600 100 100
K1	<b>4 Sets</b> 100 bc 200 bc 300 (25 rc- 100 bc- 25 rc- 150 bc)- 100 bc b	<b>Z1</b>	st. 1.30	<i>met start &lt; 1.02 / &lt; 1.05 / &lt; 1.08 / &lt; 1.12 2.14-2.16 / 2.18-2.22 / 2.26-2.30 / 2.36-2.40</i>	400 800 1600
K2	8 x 50 bc	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b> rustig zwemmen zodat je de "perfecte" slag maakt	400
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal			4100
Z1	68,3%	2800	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	19,5%	800	
Z5	9,8%	400	
Z6	2,4%	100	
Z7	0,0%	0	

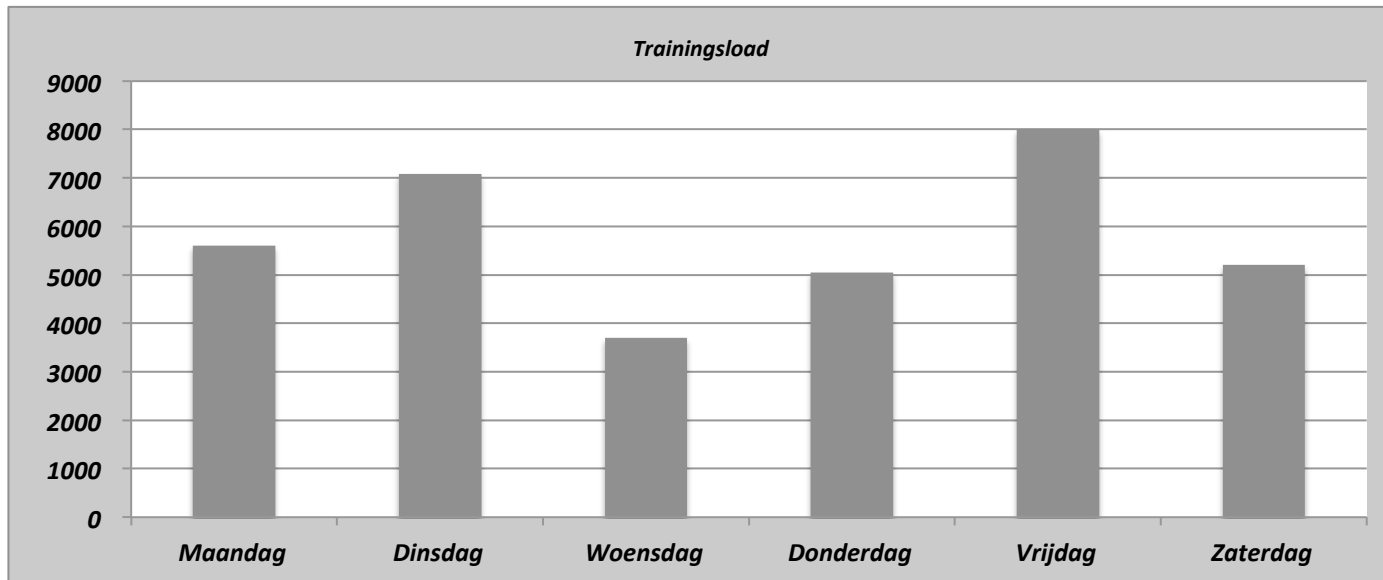
Week: 29	Tijdstip: 10.45 - 12.00
Datum: 20-jul	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>Openwater Boschmolenplas</b>

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 2400 bc	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	2400
~ 1400 bc	<b>Z2</b>		<b>Wetsuit</b>	1400
~ 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	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: 29



Totaal meters		26580
Z1	78,4%	20830
Z2	9,8%	2600
Z3	2,3%	600
Z4	4,5%	1200
Z5	1,5%	400
Z6	1,9%	500
Z7	1,7%	450

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	31,6%	8400
Paddles	17,1%	4550
Elastiek	2,6%	700
Propeller	0,0%	0

