

Week: 30	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 22-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	<b>3 Sets</b>				
	600 bc (75 Z1- 25 Z2)	Z1	r. 30"		1350
		Z2			450
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1200
	400 bc a	Z1	r. 30"		1200
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	75
		Z7			75
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	75
		Z1			75
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5500
Z1	89,1%	4900
Z2	8,2%	450
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,7%	150

Week: 30		Tijdstip: 08.00 - 09.30			
Datum: 23-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	4 x 80 (20 bc max- 20 rc- 40 bc)	<b>Z7</b>	st. 1.45	<b>Wetsuit</b>	80
	200 bc max	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	240
	40 rc	<b>Z5</b>		<b>Wetsuit</b>	200
		<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	40
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	3 x 400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Wetsuit Paddles</b>	1200
	5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Wetsuit</b>	600
	6 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.40	<b>Wetsuit</b> 100m = stop halverwege het bad, volgende 100m is vanaf daar weer starten en dus zonder afzet van de kant.	600
Uit	40 keus	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	40

<b>Totaal</b>			<b>4400</b>
Z1	80,0%	3520	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	13,6%	600	
Z5	4,5%	200	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,8%	80	

Week: 30		Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 24-jul		Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws	<b>Z1</b>			300
	10 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek focus op armritme</b>	250
	200 bc a- 100 bc b	<b>Z1</b>			300
	10 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 30"	<b>Elastiek focus op armritme</b>	250
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	100
		<b>Z7</b>			100
	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		800
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	<b>Z7</b>		<b>Sprintkoord (resistance)</b>	100
		<b>Z1</b>			100
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	800
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc a	<b>Z1</b>			800
	100 bc max	<b>Z5</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	200
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4300
Z1	76,7%	3300
Z2	11,6%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	4,7%	200
Z6	2,3%	100
Z7	4,7%	200

Week: 30	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 25-jul	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keus	Z1			200
	4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
	200 keus	Z1			200
	4 x 50 (25 scullen buik/rug- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel Paddles</i>	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	6 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<i>Elastiek</i>	150
	2 x 500 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	1000
	2 x 500 bc a	Z1	r. 30"		1000
	6 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<i>Elastiek</i>	150
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5200
Z1	100,0%	5200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 30	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 26-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	10 x 50 bc 5 x 100 bc	<b>Z4</b> <b>Z1</b>	st. 45"-50" st. 1.30-1.40	<i>alle 10 ongeveer dezelfde tijd!</i> <b>Snorkel</b>	500 500
	10 x 50 bc a 5 x 100 bc a	<b>Z4</b> <b>Z1</b>	st. 45"-50" st. 1.30-1.40	<b>Elastiek</b> <i>alle 10 ongeveer dezelfde tijd!</i> <b>Snorkel</b>	500 500
	10 x 50 bc 5 x 100 bc	<b>Z4</b> <b>Z1</b>	st. 45"-50" st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b> <i>alle 10 ongeveer dezelfde tijd!</i> <b>Snorkel</b>	500 500
	Uit	100 bc b	<b>Z1</b>		100

Totaal		3900
Z1	59,0%	2300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	38,5%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

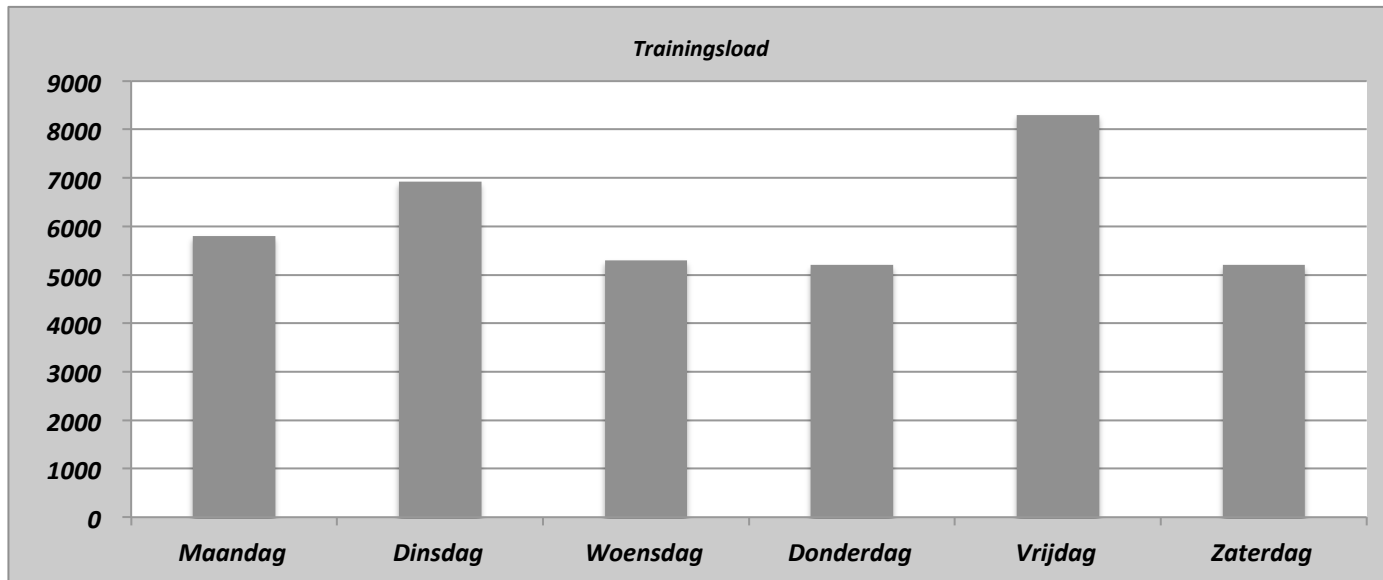
Week: 30	Tijdstip: 10.45 - 12.00
Datum: 27-jul	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>Openwater Boschmolenplas</b>

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

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: 30



Totaal meters		27300
Z1	79,2%	21620
Z2	8,6%	2350
Z3	0,0%	0
Z4	7,7%	2100
Z5	1,5%	400
Z6	1,1%	300
Z7	1,9%	530

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	30,8%	8400
Paddles	20,9%	5700
Elastiek	4,8%	1300
Propeller	0,0%	0

