

Week: 31	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 29-jul	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 hs- 200 a- 100 b keus ± 400 individuele invulling	Z1 Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	700 400
K1	5 x 300 (25 vl- 275 bc)	Z1	st. 4.30-4.55	Paddles	1500
	6 x 200 bc a	Z1	st. 3.00-3.20		1200
	7 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		700
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25 25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25
	8 x 50 bc a	Z1 Z2	st. 50"-60"	Elastiek	25 400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	91,2%	4650
Z2	7,8%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 31	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 30-jul	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: Buitenbad (40m)/wetsuit

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	Z1		Wetsuit	400
	400 (20 hondjes kort- 25 bc)	Z1		Wetsuit Paddles	400
K1	4 x 20 bc max	Z7	st. 40"	Wetsuit 1+3 = afzet kant- 2+4 = afzet halverweg bad vd bodem	80
	200 bc	Z1		Wetsuit	200
	40 bc max	Z7		Wetsuit	40
	400 bc	Z1		Wetsuit Paddles	400
	4 x 20 bc max	Z7	st. 40"	Wetsuit 1+3 = afzet kant- 2+4 = afzet halverweg bad vd bodem	80
	5 x ronden linksom (5 x 120m)	Z1	r. 60"	Wetsuit	600
	16 x 40 bc	Z4	st. 40"-45"	Wetsuit	640
5 x ronden rechtsom (5 x 120m)	Z1		Wetsuit	600	
	4 x 20 bc max	Z7	st. 40"	Wetsuit 1+3 = afzet kant- 2+4 = afzet halverweg bad vd bodem	80
	200 bc	Z1		Wetsuit	200
	40 bc max	Z7		Wetsuit	40
Uit	240 keus	Z1			240

Totaal		4000
Z1	76,0%	3040
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	16,0%	640
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	8,0%	320

Week: 31	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 31-jul	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 (100 bc- 50 bc b zij)- 150 (100 ws- 50 rc b)	Z1			300
	150 (100 bc- 50 dolfinen)- 150 (100 ws- 50 dolfinen)	Z1			300
K1	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	2 x 75 (20 bc max- 30 rc- 25 bc)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	2 x 100 (15 bc max- 10 rc- 75 keus)	Z7		<i>diepwater start</i>	30
		Z1			170
	800 bc a- 600 bc- 400 bc a- 200 bc	Z1	r. 30"		2000
	4 x 50 bc max hold	Z6	st. 1.30/2.30	<i>met start, 1ste start 1.30 - 2de start 2.00 - 3de start 2.30</i>	200
	Z1			600	
	600 (25 rc- 50 bc- 25 rc- 100 bc- 25 rc- 150 bc- 25 rc- 200 bc)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc max- 25 rc)	Z7	st. 2.00	Sprintkoord (resistance)	100
		Z1			100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	89,8%	3680
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,1%	250
Z7	4,1%	170

Week: 31	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 01-aug	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- 450 bc)	Z1		<i>iedere 500m eruit klimmen en induiken</i>	3000
	16 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	400
	400 (25 bc slowmotion- 75 bc)	Z1		Paddles <i>slowmotion = met extra veel druk zwemmen</i>	400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		5000
Z1	88,0%	4400
Z2	12,0%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 31	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 02-aug	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	100 keus	Z1			100
K1	4 x 200 bc		st. 2.50/2.55/3.00/3.10	2.20-2.22 / 2.26-2.28 / 2.34-2.36 / 2.46-2.48	800
	100 bc	Z1	st. 1.30/1.35/1.40/1.45		100
	4 x 200 bc		st. 2.50/2.55/3.00/3.10	2.16-2.18 / 2.22-2.24 / 2.30-2.32 / 2.42-2.44	800
	100 bc	Z1	st. 1.30/1.35/1.40/1.45		100
	4 x 200 bc		st. 2.50/2.55/3.00/3.10	2.12- 2.14 / 2.18-2.20 / 2.26-2.28 / 2.38-2.40	800
	100 bc	Z1	st. 1.30/1.35/1.40/1.45		100
	6 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35/1.40	1.04-1.05 / 1.07-1.09 / 1.11-1.13 / 1.17-1.18	600
Uit	100 (25 rc- 25 bc)- 100 dolfijnen	Z1			200

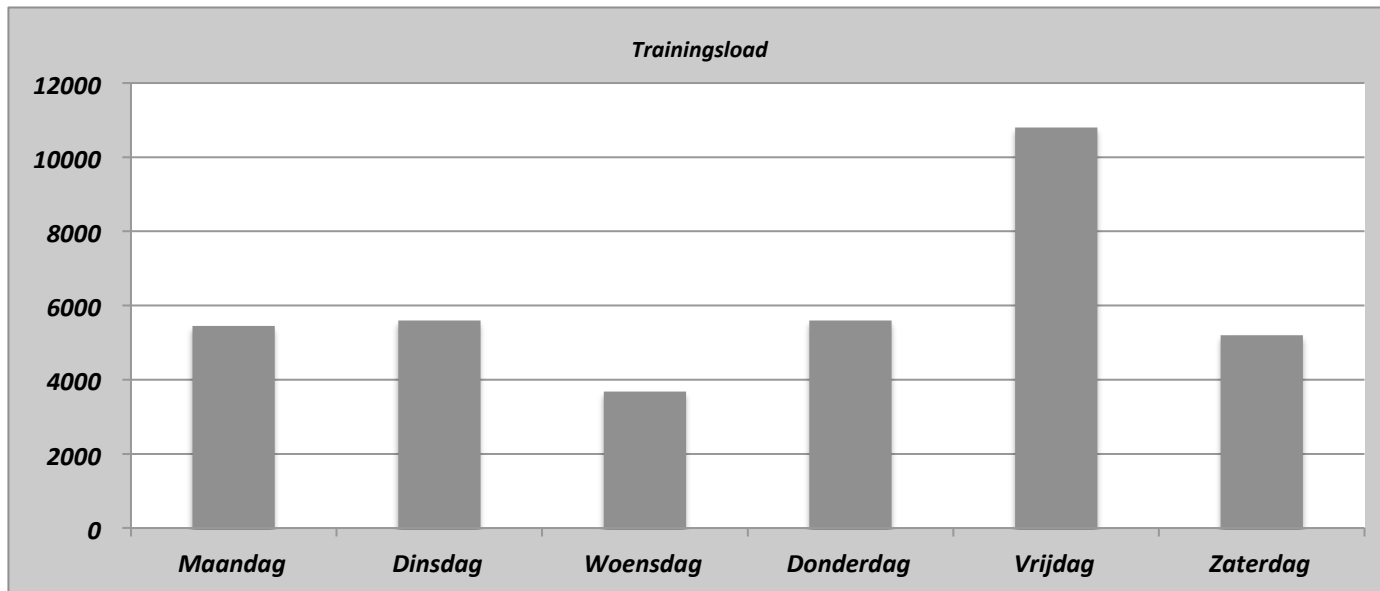
Totaal		4300
Z1	27,9%	1200
Z2	18,6%	800
Z3	18,6%	800
Z4	32,6%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 31	Tijdstip: 10.45 - 12.00
Datum: 03-aug	Accent: Duur
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Openwater Boschmolenplas

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: 31



Totaal meters		26500
Z1	73,1%	19370
Z2	12,1%	3200
Z3	3,0%	800
Z4	7,7%	2040
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	450
Z7	2,4%	640

% van totale omvang meters		
Wetsuit	29,3%	7760
Paddles	9,1%	2400
Elastiek	3,8%	1000
Propeller	0,0%	0

