

Week: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 05-aug	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 ws- 200 (25 bc- 25 rc) ± 400 individuele invulling	<b>Z1</b> <b>Z1</b>		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	600 400
K1	<b>3 Sets</b> 400 bc 400 bc a 400 (25 vl- 75 bc)	<b>Z1</b> <b>Z1</b> <b>Z1</b>	r. 30" r. 30" r. 30"	<b>Paddles</b> <b>Snorkel</b>	1200 1200 1200
K2	50 (25 bc Z1- 25 bc max)  50 (25 bc max- 25 rc Z1)  8 x 50 bc a	<b>Z1</b> <b>Z7</b> <b>Z7</b> <b>Z1</b> <b>Z2</b>	r. 30"   st. 50"-60"	<b>Sprintkoord (speed)</b>  <b>Sprintkoord (resistance)</b>  <b>Elastiek</b>	25 25 25 400
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		5200
Z1	91,3%	4750
Z2	7,7%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 06-aug	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: <b>Buitenbad (40m)/wetsuit</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (40 bc- 20 rc- 20 bc- 20 dolfijnen)	Z1		<b>Wetsuit</b>	400
	400 (20 hondjes kort- 25 bc)	Z1		<b>Wetsuit Paddles</b>	400
K1	2 x 80 (40 bc max hold- 40 rc Z1)	Z6	st. 2.00	<b>Wetsuit</b>	80
		Z1		<b>Wetsuit</b>	80
	200 bc	Z1		<b>Wetsuit</b>	200
	4 x 120 (40 bc max- 80 keus Z1)	Z7	st. 3.00	<b>Wetsuit</b>	160
		Z1		<b>Wetsuit</b>	320
	200 bc	Z1		<b>Wetsuit</b>	200
	400 bc "hard"			<b>Wetsuit</b>	400
	160 keus	Z1		<b>Wetsuit</b>	160
	400 bc "hard"			<b>Wetsuit</b>	400
	160 keus	Z1		<b>Wetsuit</b>	160
	200 bc "hard"			<b>Wetsuit</b>	200
	80 keus	Z1		<b>Wetsuit</b>	80
	200 bc "hard"			<b>Wetsuit</b>	200
	80 keus	Z1		<b>Wetsuit</b>	80
	200 bc "hard"			<b>Wetsuit</b>	200
Uit	280 keus	Z1			280

Totaal		4000
Z1	59,0%	2360
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	35,0%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	80
Z7	4,0%	160

Week: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 07-aug	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>2 x 50 = Snorkel</b>	200
	8 x 25 bc	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel in slowmotion met veel druk en lage frequentie</b>	200
	100 ws- 2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
K1	<b>3 Sets</b>				
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	150
		<b>Z7</b>			150
	50 bc max hold	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	150
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	1200
	300 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles Snorkel</b>	900
	200 bc	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Paddles Snorkel</b>	600
	100 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Paddles Elastiek Snorkel</b>	300
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		4350
Z1	93,1%	4050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,4%	150
Z7	3,4%	150

Week: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 08-aug	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	± 400 individuele invulling	<b>Z1</b>		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	1500 (25 vl- 275 bc)	<b>Z1</b>	r. 60"		1500
	1250 (225 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>	r. 60"		1250
	1000 (25 scullen voor- 175 bc a)	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1200
	750 bc	<b>Z1</b>			750
Uit	4 x 25 keus	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100

Totaal		5700
Z1	100,0%	5700
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: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 09-aug	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	100 keus	<b>Z1</b>			100
K1	<b>2 Sets</b>				
	50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 50"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	200 bc max	<b>Z5</b>	st. 2.45/2.55/3.05	<i>zo hard mogelijk doortrekken!</i>	400
	400 bc			<i>4.36-4.38 / 4.48-4.52 / 5.04-5.08 / 5.28-5.30</i>	800
	200 (25 rc- 25 bc)	<b>Z1</b>			400
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		800
	100 ws	<b>Z1</b>			200
	4 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		800
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

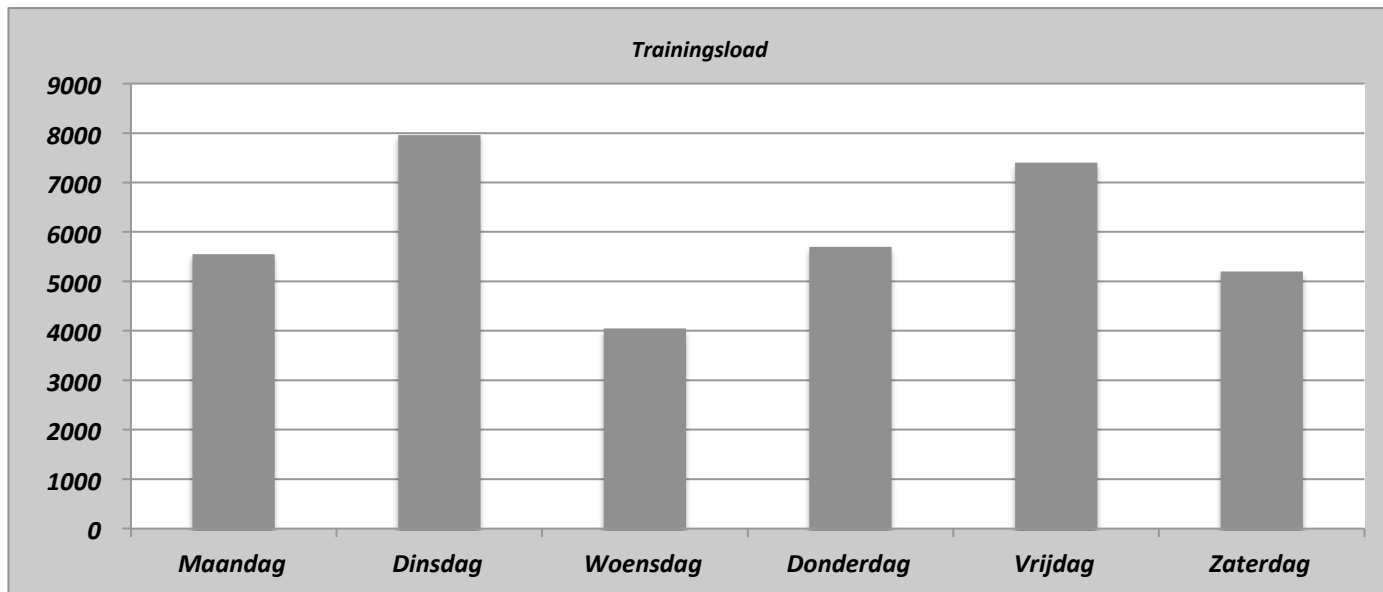
Totaal		4400
Z1	68,2%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	18,2%	800
Z4	0,0%	0
Z5	9,1%	400
Z6	4,5%	200
Z7	0,0%	0

Week: 32	Tijdstip: 10.45 - 12.00
Datum: 10-aug	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: 32



Totaal meters		27650
Z1	80,5%	22260
Z2	6,5%	1800
Z3	2,9%	800
Z4	5,1%	1400
Z5	1,4%	400
Z6	1,9%	530
Z7	1,7%	460

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	27,9%	7720
Paddles	16,6%	4600
Elastiek	2,5%	700
Propeller	0,0%	0

