

Week: 33	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 12-aug	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			300
	200 (50 bc a- 50 bc b)	Z1			200
	± 400 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	800
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"		800
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
	2 x 200 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel	400
	2 x 200 bc	Z1	r. 20"		400
	2 x 200 bc	Z1	r. 20"	Paddles	400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		5200
Z1	90,4%	4700
Z2	7,7%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	1,0%	50

Week: 33	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 13-aug	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- 20 bc)	Z1		Wetsuit Paddles	400
K1	4 x 80 (20 bc max hold- 60 bc Z1)	Z6	st. 1.45	Wetsuit <i>gecontroleerd en als voorbereiding op 60 max!</i>	80
		Z1		Wetsuit	240
	2 x 120 (60 bc max- 60 keus Z1)	Z7	st. 3.00	Wetsuit	120
		Z1		Wetsuit	120
	4 x 200 bc	Z1	r. 30"	Wetsuit Paddles	800
	4 x 120 bc a	Z1	r. 20"	Wetsuit Elastiek	480
	3 (400 "hard"- 160 keus Z1)	Z4		Wetsuit 400m "hard" licht opbouwend zwemmen	1200
		Z1		Wetsuit	480
Uit	80 bc b	Z1		Wetsuit	80

Totaal		4400
Z1	68,2%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	27,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	80
Z7	2,7%	120

Week: 33	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 14-aug	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)	Z1			300
	4 x 50 bc b (25 max- 25 Z1)	Z7	r. 30"		100
		Z1			100
	± 200 individuele invulling	Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	200
K1	3 Sets				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	75
		Z7			75
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	75
		Z1			75
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	150
	3 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles Snorkel	900
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles Snorkel	900
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		600
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3650
Z1	89,0%	3250
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	11,0%	400

Week: 33	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 15-aug	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	150
	100 bc a	Z1		Snorkel	100
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
K1	800 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	800
	1200 (25 vl- 275 bc)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 300m eruit klimmen en induiken</i>	1200
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	300
	600 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	600
	800 (25 vl- 175 bc)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 200m eruit klimmen en induiken</i>	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	Elastiek	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	86,3%	4400
Z2	13,7%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 33	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 16-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	3 Sets				
	100 bc		st. 1.30	<i>met start vanaf de kant, < 1.02 / < 1.06 / < 1.12</i>	300
	2 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>1.05-1.08 / 1.08-1.11 / 1.15-1.18</i>	600
	3 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>1.10-1.13 / 1.13-1.16 / 1.20-1.23</i>	900
	500 (25 rc- 100 bc)	Z1			1500
Uit	100 bc b	Z1			100

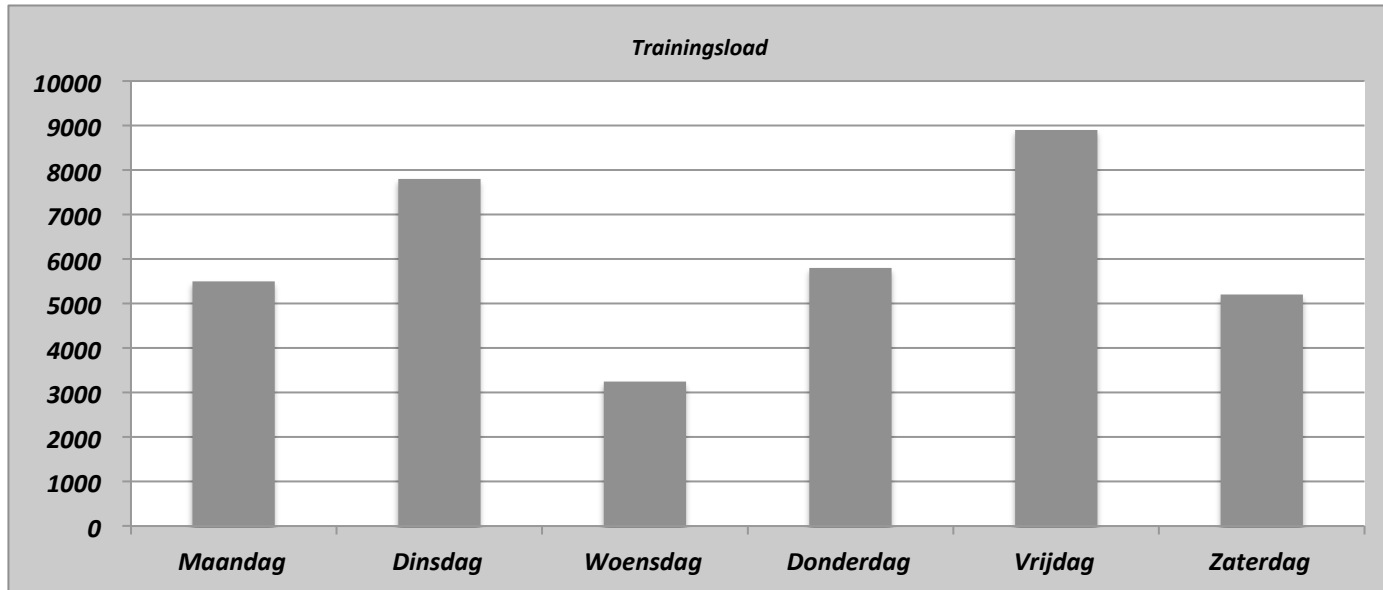
Totaal		4200
Z1	54,8%	2300
Z2	0,0%	0
Z3	21,4%	900
Z4	14,3%	600
Z5	7,1%	300
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 33	Tijdstip: 10.45 - 12.00
Datum: 17-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: 33



Totaal meters		26550
Z1	75,5%	20050
Z2	9,4%	2500
Z3	3,4%	900
Z4	6,8%	1800
Z5	1,1%	300
Z6	1,2%	330
Z7	2,5%	670

% van totale omvang meters		
Wetsuit	31,6%	8400
Paddles	21,1%	5600
Elastiek	6,0%	1580
Propeller	0,0%	0

