

Week: 34	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 19-aug	Accent: Mixed
Dag: Maandag	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
	200 keus	<b>Z1</b>			200
K1	6 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.140	<i>1.13-1.15 / 1.16-1.18 / 1.19-1.21</i>	600
	6 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.140	<i>1.11-1.12 / 1.14-1.15 / 1.17-1.18</i>	600
	6 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.140	<i>1.08-1.10 / 1.11-1.13 / 1.15-1.16</i>	600
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal			2900
Z1	34,5%	1000	
Z2	20,7%	600	
Z3	20,7%	600	
Z4	20,7%	600	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,4%	100	
Z7	0,0%	0	

Week: 34	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 20-aug	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	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	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<b>Snorkel</b>	800
	500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	500
	3 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20		600
	500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	500
	2 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<b>Snorkel</b>	400
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50

Totaal		3800
Z1	98,7%	3750
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	50

Week: 34	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 21-aug	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	300
K1	500 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	500
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 45"	<b>Sprintkoord (speed)</b>	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<b>Sprintkoord (resistance)</b>	25
		Z1			25
	400 bc a	Z1			400
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 45"	<b>Sprintkoord (speed)</b>	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<b>Sprintkoord (resistance)</b>	25
		Z1			25
	300 bc	Z1			300
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 45"	<b>Sprintkoord (speed)</b>	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<b>Sprintkoord (resistance)</b>	25
		Z1			25
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		2800
Z1	83,9%	2350
Z2	10,7%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,4%	150

Week: 34	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 22-aug	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	200
K1	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel Paddles</b>	500
	4 x 50 (15 bc max- 35 rc Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.30		60
		<b>Z1</b>			140
	4 x 100 bc a	<b>Z1</b>	r. 10"		400
	2 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>start vanaf de kant</i>	100
	3 x 100 (75 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>	r. 10"		300
	2 x 100 bc gecontroleerd hard	<b>Z5</b>	st. 2.30	<i>1.02-1.04 / 1.04-1.06 / 1.08-1.10</i>	200
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		2500
Z1	85,6%	2140
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	8,0%	200
Z6	4,0%	100
Z7	2,4%	60

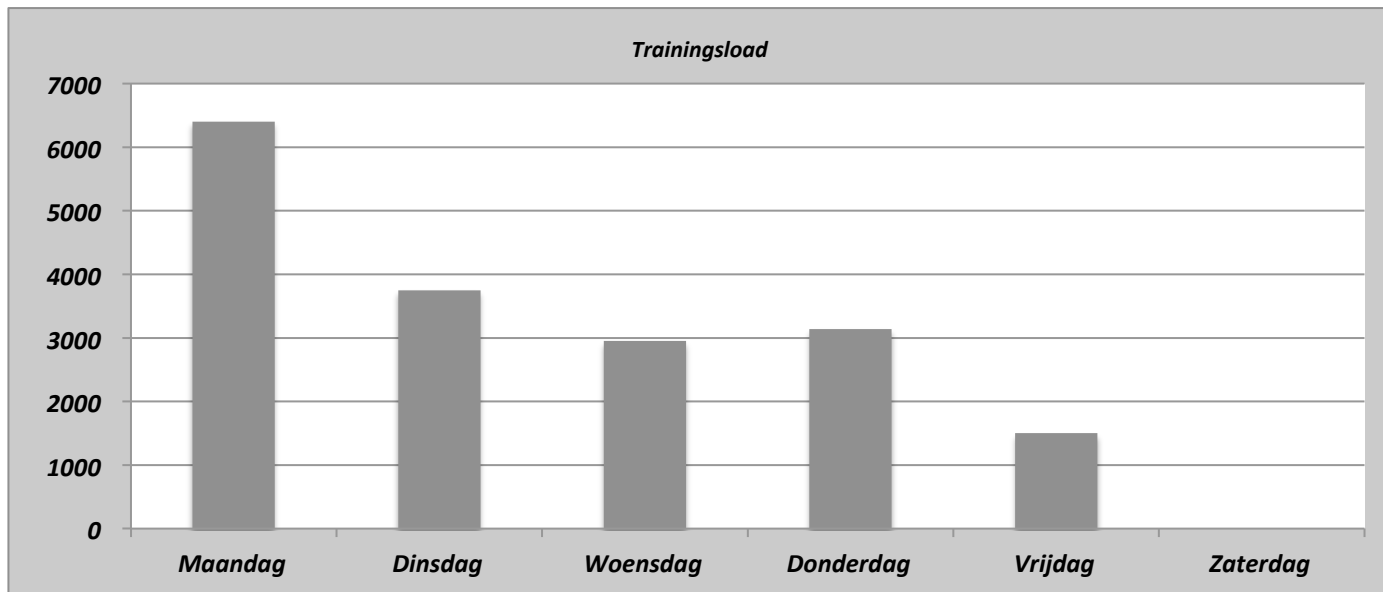
Week: 34	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 23-aug	Accent: Loszwemmen
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
1500 keus	Z1			1500

Totaal		1500
Z1	100,0%	1500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0



# Overzicht week: 34



Totaal meters		13500
Z1	79,6%	10740
Z2	6,7%	900
Z3	4,4%	600
Z4	4,4%	600
Z5	1,5%	200
Z6	1,5%	200
Z7	1,9%	260

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	14,8%	2000
Elastiek	2,2%	300
Propeller	0,0%	0

