

Week: 35	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 26-aug	Accent: Herstel
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (75 bc- 25 rc- 25 dofijnen)	Z1			500
	100 bc b	Z1			100
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	300 bc a	Z1			300
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	300 bc	Z1		<i>Paddles</i>	300
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	300 bc a	Z1			300
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	300 bc	Z1			300
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
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: 35	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 27-aug	Accent: Duur met snelheid
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 150 (25 rc- 25 ss)- 200 bc a- 150 (25 vl- 25 rc)- 100 bc ± 200 individuele invulling	Z1 Z1		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	700 200
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
	400 bc a	Z7			50
	400 bc a	Z1		Paddles Snorkel	400
	4 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 bc)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant, volledig onder controle!</i>	100
		Z1			300
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel	400
	400 bc	Z1			400
	3 x 100 (50 bc max hold- 25 rc- 25 bc)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant, volledig onder controle!</i>	150
		Z1			150
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel	400
400 bc	Z1	r. 30"		400	
400 bc a	Z1			400	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4200
Z1	92,9%	3900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,0%	250
Z7	1,2%	50

Week: 35	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 29-aug	Accent: Mixed
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	4 x 50 (15 bc max- 35 rc Z1)	Z7	st. 1.30		60
		Z1			140
	10 x 50 bc	Z2	st. 50"-55"		500
	8 x 50 bc	Z3	st. 50"-55"		400
	6 x 50 bc	Z4	st. 55"-60"		300
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		2500
Z1	49,6%	1240
Z2	20,0%	500
Z3	16,0%	400
Z4	12,0%	300
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	60

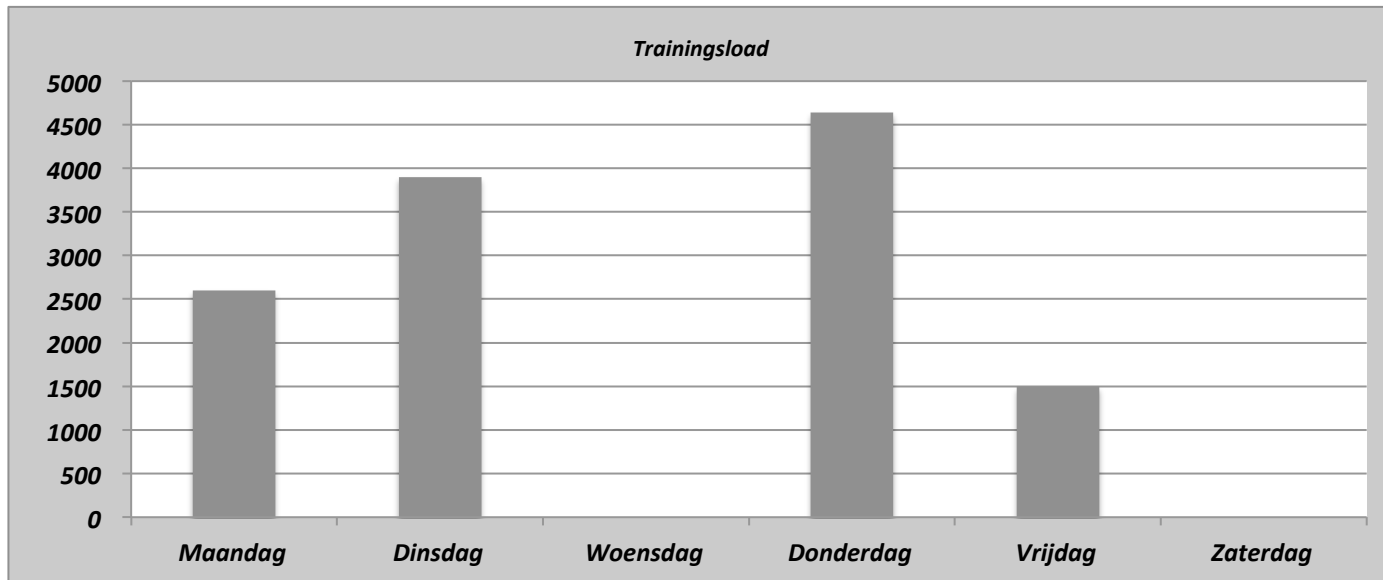
Week: 35	Tijdstip: 13.45 - 15.00 uur
Datum: 30-aug	Accent: Loszwemmen
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
1500 eigen invulling	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: 35



Totaal meters		10800
Z1	85,6%	9240
Z2	4,6%	500
Z3	3,7%	400
Z4	2,8%	300
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	250
Z7	1,0%	110

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	13,9%	1500
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0

