

Week: 38	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 16-sep	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 ss- 25 rc)- 100 bc b- 300 (25 bc- 25 vl- 25 dolfijnen)	Z1			700
K1	4 x 100 (25 bc re arm- 25 bc li arm- 50 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel andere arm langs je lichaam	400
	4 x 75 (25 bc bijleggen achter- 50 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel	300
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	400
	200 keus	Z1			200
K2	30 x 50 als volgt:				
	1 x 50 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 50 bc		st. 45"	32"-33" / 34"-35"	200
	4 x 50 bc		st. 45"	34"-35" / 36"-37"	200
	1 x 50 bc max	Z7	st. 45"		50
	4 x 50 bc		st. 45"	32"-33" / 34"-35"	200
	12 x 50 bc		st. 45"	34"-35" / 36"-37"	600
4 x 50 bc		st. 45"	32"-33" / 34"-35"	200	
	500 bc a	Z2		Paddles	500
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	41,5%	1700
Z2	12,2%	500
Z3	29,3%	1200
Z4	14,6%	600
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	1,2%	50

Week: 38	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 17-sep	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	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	1000 (75 bc max- 925 bc Z1)	Z5	r. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	75
		Z1			925
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
		Z7	r. 60"		50
	800 (50 vl max- 950 bc Z1)	Z1			750
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
		Z1			600
	600 (100 ws- 100 bc)	Z1			600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5200
Z1	97,6%	5075
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	1,4%	75
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 38	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 18-sep	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (50 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)	Z1			500
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 1.30	<i>met start van de kant</i>	50
		Z1			50
	6 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.20	Paddles	1200
	4 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	Elastiek	100
	50 bc max hold	Z6		<i>met start van de kant</i>	50
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	1200
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc)	Z7		Sprintkoord (resistance) met start vanaf de kant	50
		Z1			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start van de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1		100	

Totaal	3500
---------------	-------------

Z1	90,0%	3150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,3%	150
Z7	5,7%	200

Week: 38	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 19-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	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
	200 keus	Z1			200
K1	50 bc max	Z5	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max	Z5	st. 55"		50
	50 bc max	Z5	st. 65"		50
	50 bc max	Z5	st. 75"		50
	50 bc max	Z5	st. 85"		50
	50 bc max	Z5			50
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	5 x 100 bc		st. 1.30-1.40	> 1.17 / > 1.19 / > 1.21	500
	5 x 100 bc		st. 1.30-1.40	1.14-1.16 / 1.16-1.18 / 1.18-1.20	500
	5 x 100 bc		st. 1.30-1.40	1.11-1.13 / 1.13-1.15 / 1.15-1.17	500
	5 x 100 bc		st. 1.30-1.40	1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.12-1.14	500
	3 x 200 bc	Z1	r. 20"	Snorkel Paddles zo min mogelijk slagen per baan	600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	53,7%	2200
Z2	12,2%	500
Z3	12,2%	500
Z4	12,2%	500
Z5	7,3%	300
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 38	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 20-sep	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws estafette	Z1			400
	100 bc- 100 ows- 100 bc a- 100 ws alfabetisch	Z1			400
K1	3 x 100 (25 bc re arm- 25 bc- 25 bc li arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles andere arm langs lichaam, heel ontspannen</i>	300
	300 (25 vl- 75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 ss- 75 bc)	Z1			300
	3 x 100 (25 bc bijleggen voor- 25 bc- 25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles</i>	300
	300 (25 vl- 75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 ss- 75 bc)	Z1			300
	6 x 50 (25 bc a achterwaarts- 50 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	300
	300 (25 vl- 75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 ss- 75 bc)	Z1			300
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1			300
	300 (25 vl- 75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 ss- 75 bc)	Z1			300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal	3300
---------------	-------------

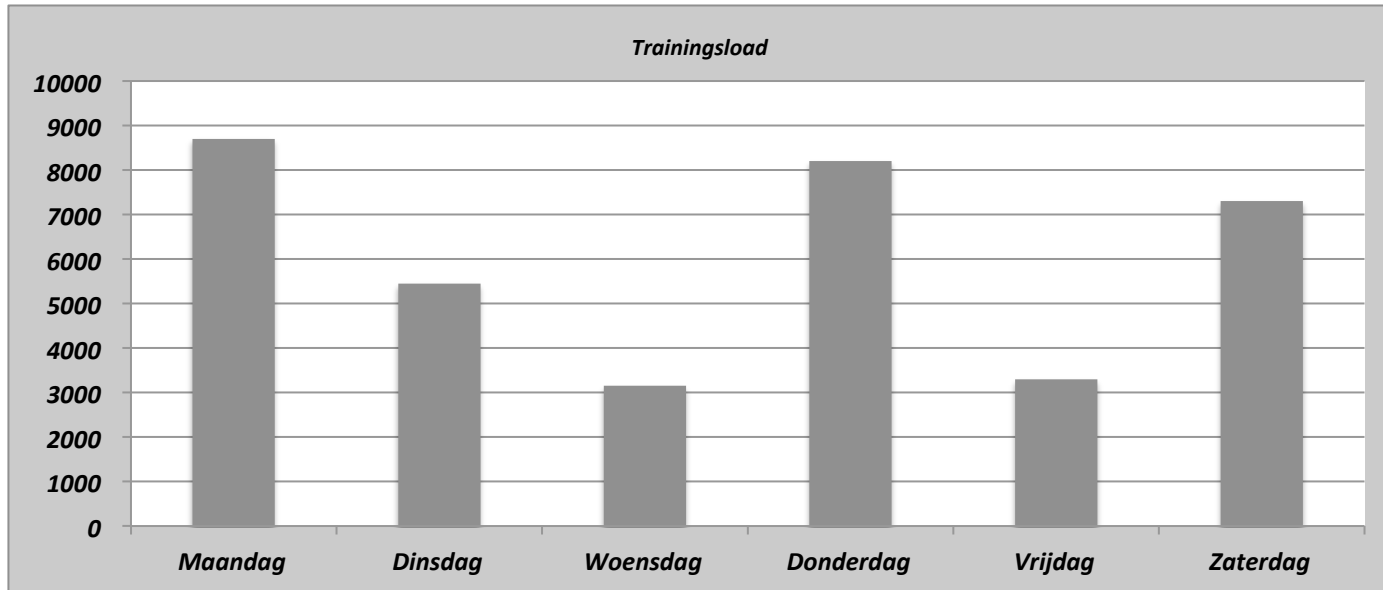
Z1	100,0%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 38	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 21-sep	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	400
	8 x 75 bc	Z3	r. 30"	<i>Paddles Propeller</i>	600
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		1000
	8 x 75 bc	Z2	r. 30"	<i>Paddles Propeller</i>	600
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	45,0%	1800
Z2	25,0%	1000
Z3	25,0%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	2,5%	100
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	100

Overzicht week: 38



Totaal meters		24200
Z1	71,2%	17225
Z2	8,3%	2000
Z3	11,2%	2700
Z4	4,5%	1100
Z5	2,0%	475
Z6	1,2%	300
Z7	1,7%	400

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,9%	4100
Elastiek	5,4%	1300
Propeller	5,0%	1200

