

Week: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 30-sep	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 100 bc b	Z1			600
K1	4 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>snelle catchfase, andere arm langs het lichaam</i>	300
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>snelle catchfase</i>	200
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	150
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 rc)	Z1	r. 10"	<i>snelle catchfase</i>	200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		Sprintkoord (speed)	50 50
K1	100 bc max hold	Z5	st. 1.20	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 50 bc		st. 45"	<i>32"-33" / 34"-35"</i>	200
	4 x 50 bc		st. 45"	<i>34"-35" / 36"-37"</i>	200
	100 bc max hold	Z5	st. 1.30		50
	5 x 50 bc		st. 45"	<i>32"-33" / 34"-35"</i>	250
	4 x 50 bc		st. 45"	<i>34"-35" / 36"-37"</i>	200
	50 bc max hold	Z6	st. 45"		100
	6 x 50 bc		st. 45"	<i>32"-33" / 34"-35"</i>	300
4 x 50 bc		st. 45"	<i>34"-35" / 36"-37"</i>	200	
	500 bc a	Z1		Snorkel Paddles	500
Uit	4 x 50 keus	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4000
Z1	51,3%	2050
Z2	7,5%	300
Z3	15,0%	600
Z4	18,8%	750
Z5	3,8%	150
Z6	2,5%	100
Z7	1,3%	50

Week: 40	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 01-okt	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	2 x (4 x 500) als volgt:		r. 30"		
	1ste = bc a	Z1		Snorkel	1000
	2de = (25 bc max- 475 bc Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			950
	3de = bc a	Z1		Snorkel Paddles	1000
	4de = (25 vl- 75 bc- 25 vl- 175 bc- 25 vl- 175 bc)	Z1			1000
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)- 100 keus	Z1		Sprintkoord (speed)	150
		Z7			50

Totaal		5100
Z1	98,0%	5000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 40	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 02-okt	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b- 100 ws	Z1			600
K1	4 x 50 (25 bc Z1/max- 25 bc max/25 Z1)	Z1	st. 1.15	Sprintkoord (oneven = speed / even = resistance)	100
	50 bc max hold	Z7			100
		Z6		met start vanaf de kant	50
	200 (25 rc- 25 bc)	Z1	r. 15"		200
	300 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel	300
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	300 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel	300
	200 (25 vl- 25 bc)	Z1			200
	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 keus)	Z7	st. 1.10	bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min	60
	50 bc max hold	Z1			140
	Z6		met start vanaf de kant	50	
	4 x 250 bc (200 Z1- 50 Z2)	Z1	r. 30"	Paddles 50 Z2 = meer druk op de paddles creëren	800
		Z2			200
	50 bc max	Z7		met start vanaf de kant	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		3700
Z1	86,2%	3190
Z2	5,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	5,7%	210

Week: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 03-okt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-55"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	200
	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
	4 x 200 bc		st. 3.00/3.10/3.20	> 2.36 / > 2.40 / > 2.42	800
	6 x 150 bc		st. 2.15/2.20/2.25	1.51-1.54 / 1.54-1.57 / 1.57-2.00	900
8 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.12-1.14	800	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	45,5%	2000
Z2	25,0%	1100
Z3	4,5%	200
Z4	18,2%	800
Z5	6,8%	300
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 40	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 04-okt	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	500 (25 scull voor/midden/2 x trekfase/doorhaal- 75 bc a)	Z1	r. 30"	Snorkel	500
	400 (25 vl li arm- 25 rc- 25 vl re arm- 125 bc)	Z1	r. 30"		400
	300 (25 bc a achterwaarts- 75 bc a)	Z1	r. 30"		300
	200 (2 x 100 ws)	Z1	r. 10"		200
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 60"		100
	400 (25 vl li arm- 25 rc- 25 vl re arm- 125 bc)	Z1	r. 30"		400
	300 (25 rc a achterwaarts- 75 bc a)	Z1	r. 30"		300
	200 (25 rc b- 25 bc b zij- 25 vl b rug- 25 bc b zij)	Z1	r. 15"		200
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 60"		100
	Uit	4 x 50 keus	Z1		

Totaal	3200
---------------	-------------

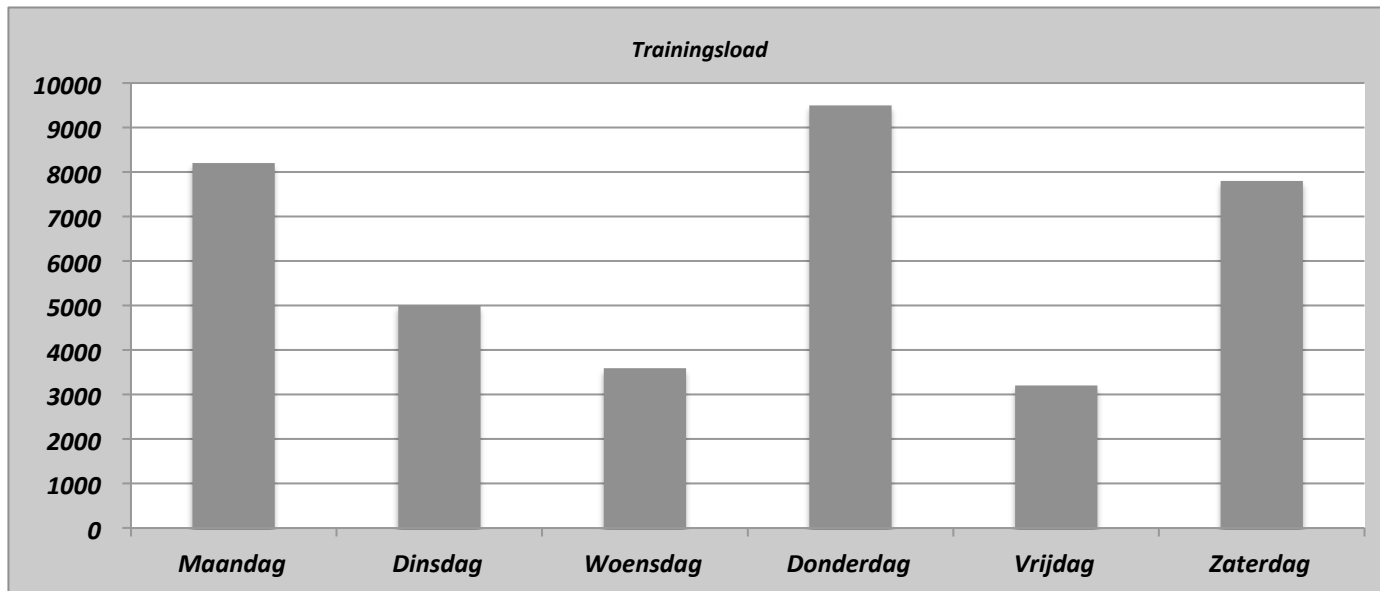
Z1	100,0%	3200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 40	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 05-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1			600
K1	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	400
	8 x 75 bc	Z1	r. 15"	Paddles Propeller	600
	8 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	1.11-1.13 / 1.13-1.15 / 1.15-1.17	800
	8 x 75 bc	Z1	r. 15"	Paddles Propeller	600
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	400
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
50 bc max	Z7	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
2 x 25 bc max	Z7	st. 25"		50	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4300
Z1	51,2%	2200
Z2	9,3%	400
Z3	37,2%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100

Overzicht week: 40



Totaal meters		24700
Z1	71,4%	17640
Z2	8,1%	2000
Z3	9,7%	2400
Z4	6,3%	1550
Z5	1,8%	450
Z6	0,8%	200
Z7	1,9%	460

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,8%	3900
Elastiek	6,9%	1700
Propeller	4,9%	1200

