

Week: 41	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 07-okt	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 afwisselen	<b>Z1</b>			600
	± 400 individuele invulling	<b>Z1</b>		<i>focus aanbrengen voor de kern</i>	400
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
	6 x 400 opbouwend op gevoel	<b>Z7</b>	st. 5.45/6.00/6.15		50
					800
					800
	8 x 50 bc a	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel Paddles</b> min mogelijk slagen met zo veel mogelijk druk	400
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

Totaal		4000
Z1	38,8%	1550
Z2	20,0%	800
Z3	20,0%	800
Z4	20,0%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	50

Week: 41	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 08-okt	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	8 x 50 (25 scull voor/midden/trekfase/doorhaal- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	400
K1	4 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20	<b>Paddles</b>	800
	4 x 200 bc (75 Z1- 25 Z2)	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20		600
		<b>Z2</b>			200
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.20		800
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	25
		<b>Z7</b>			25
	2 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40	<b>Paddles</b>	400
	4 x 100 bc (75 Z1- 25 Z2)	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		300
		<b>Z2</b>			100
	4 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		400
	4 x 25 bc a max	<b>Z7</b>	st. 1.00	<b>Elastiek</b>	100
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>	<b>4800</b>
---------------	-------------

Z1	90,1%	4325
Z2	6,3%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,6%	175

Week: 41	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 09-okt	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 100 bc b (zij- rug- zij- buik)	<b>Z1</b>			300
	200 (25 bc- 25 ss)- 100 bc b	<b>Z1</b>			300
K1	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 keus)	<b>Z7</b>	st. 1.10	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	60
		<b>Z1</b>			140
	2 x 100 bc (25 max hold- 10 max- 65 keus Z1)	<b>Z6</b>	r. 60"	<i>met start vanaf de kant en na 25 geen KP/afzet van de muur</i>	50
		<b>Z7</b>			20
		<b>Z1</b>			130
	600 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	600
	600 bc a	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	600
		<b>Z6</b>	st. 40"	<b>Elastiek</b>	150
		<b>Z1</b>		<b>Elastiek</b>	150
		12 x 25 bc a (oneven = max hold- even = Z1)	<b>Z6</b>	st. 40"	<b>Snorkel Paddles</b>
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	400 bc a	<b>Z1</b>			400
	4 x 75 (50/40/30/20 max- overige keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 2.15	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	140
		<b>Z1</b>			160
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		3700
Z1	88,6%	3280
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,4%	200
Z7	5,9%	220

Week: 41	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 10-okt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	<b>Z1</b>			400
	4 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
	200 keus	<b>Z1</b>			200
K1	8 x 25 bc max	<b>Z5</b>	st. 25"	<i>Eerste 25m is met start vanaf de kant</i>	200
	200 (25 rc- 25 keus)	<b>Z1</b>			200
	3 x 200 bc		st. 3.00/3.10/3.20	> 2.32 / > 2.36 / > 2.40 / > 2.42	600
	4 x 150 bc		st. 2.15/2.20/2.25	1.48-1.51 / 1.51-1.54 / 1.54-1.57 / 1.57-2.00	600
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	1.06-1.08 / 1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.12-1.14	500
	6 x 50 bc		st. 45"/50"/55"	32"-33" / 33"-34" / 34"-35" / 35"-36"	300
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		3800
Z1	47,4%	1800
Z2	21,1%	800
Z3	5,3%	200
Z4	21,1%	800
Z5	5,3%	200
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 41	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 11-okt	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

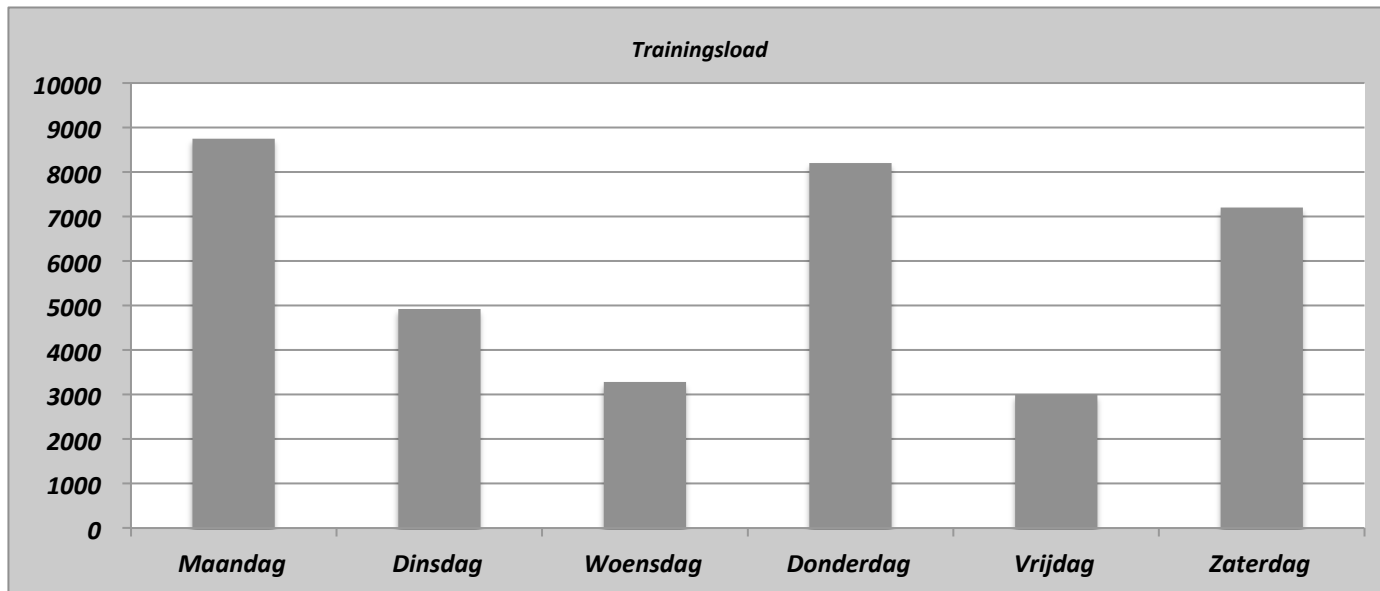
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b keus)	Z1			600
K1	4 x 25 ss ow	Z1	st. 60"		100
	5 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	250
	6 x 75 (25 hondjes kort- 50 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	450
	7 x 100 (oneven = bc- even = ws)	Z1	r. 10"		700
	6 x 75 (25 hondjes lang- 50 bc)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	450
	5 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	250
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 60"		100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3000
Z1	100,0%	3000
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: 41		Tijdstip:	07.00 - 08.30		
Datum: 12-okt		Accent:	Duur/kracht		
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
K1	2 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	8 x 50 bc	<b>Z2</b>	r. 15"	<b>Paddles Propeller</b>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>1.08-1.10 / 1.11-1.13 / 1.13-1.15 / 1.15-1.17</i>	400
	300 bc a	<b>Z1</b>			300
	8 x 50 (25 bc Z2- 25 rc Z1)	<b>Z2</b>		<b>Sprintkoord (resistance) zonder extra rust tussendoor!!</b>	200
		<b>Z1</b>			200
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>1.08-1.10 / 1.11-1.13 / 1.13-1.15 / 1.15-1.17</i>	400
	300 bc a	<b>Z1</b>			300
	8 x 50 (25 ss ow- 25 vl)	<b>Z1</b>	r. 30"-40"		200
		<b>Z2</b>			200
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>1.08-1.10 / 1.11-1.13 / 1.13-1.15 / 1.15-1.17</i>	400
	300 bc a	<b>Z1</b>			300
	2 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4100
Z1	48,8%	2000
Z2	19,5%	800
Z3	29,3%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 41



Totaal meters	23400	
Z1	68,2%	15955
Z2	11,5%	2700
Z3	9,4%	2200
Z4	6,8%	1600
Z5	0,9%	200
Z6	1,3%	300
Z7	1,9%	445

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	12,8%	3000
Elastiek	4,3%	1000
Propeller	1,7%	400

