

Week: 43	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 21-okt	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 rc b)	Z1			500
	6 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<i>Elastiek Snorkel focus op stabiliteit</i>	150
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek Snorkel iets meer frequentie erin</i>	150
K1	3 Sets				
	500 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1500
	400 bc a	Z1	r. 30"		1200
	300 (100 ws- 100 bc- 100 ws)	Z1			900
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	150
		Z7			150
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	93,8%	4500
Z2	3,1%	150
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,1%	150

Week: 43	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 22-okt	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	2 x 50 (40 max hold- 10 rc)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			20
	200 keus	Z1			200
K1	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 150 bc a (100 Z1- 50 Z2)	Z1	st. 2.20-2.30		400
		Z2			200
	2 x 50 bc max	Z5	st. 45"	<i>1ste 50m met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 200 (125 bc- 25 ss- 25 rc- 25 vl)	Z1	r. 20"		800
	4 x 25 bc max	Z5	st. 25"	<i>1ste 25m met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 250 bc (75 Z1- 100 Z2- 75 Z1)	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	Z2			400	
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc)	Z7		Sprintkoord (resistance)	50
		Z1			50
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3800
Z1	72,9%	2770
Z2	15,8%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	7,9%	300
Z6	2,1%	80
Z7	1,3%	50

Week: 43	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 23-okt	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 ss)- 100 b keus zonder plank	Z1			400
	300 (75 bc a- 25 ss a)- 100 bc b	Z1			400
K1	4 x 75 (20 bc 'spinnen'- 55 bc)	Z7	st. 1.40	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min</i>	80
		Z1		<i>55 bc = lange slagen en per baan tellen</i>	220
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 225 (200 bc- 25 rc)	Z1	r. 20"	Paddles	900
	4 x 125 (100 bc- 25 vl)	Z1	r. 15"		500
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25
	50 bc max hold	Z1			25
		Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	800 (150 bc- 25 bc li arm- 25 bc re arm)	Z1		Snorkel Paddles 1 arm bc = zo min mogelijk slagen per baan	800
	400 bc a	Z1		Snorkel	400
	8 x 37,5 (12,5 bc max- 25 keus)	Z7	st. 1.00	<i>1 + 5 = duik vanaf de kant</i>	100
		Z1		<i>2 + 4 + 6 + 8 = diepwater start</i>	200
				<i>3 + 7 = afzet van de kant</i>	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4300
Z1	92,3%	3970
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	5,3%	230

Week: 43	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 24-okt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opricht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc- 100 bc b- 100 bc- 100 ws	Z1			600
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 1.00	<i>zo ontspannen mogelijk zwemmen met lange slagen</i>	100
	100 bc- 100 ws- 100 bc- 100 bc b	Z1			400
	2 x 50 (40 bc max hold- 10 rc Z1)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			20
	100 bc- 100 ws	Z1			200
K1	Mvds/RS/QS				
	100 bc max hold		st. 1.20	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	2 x 50 bc max		st. 45"		100
	4 x 25 bc max		st. 25"		100
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	Overige				
	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			
K2	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>> 1.17 / > 1.19 / > 1.21</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>1.14-1.16 / 1.16-1.18 / 1.18-1.20</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>1.11-1.13 / 1.13-1.15 / 1.15-1.17</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.12-1.14</i>	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3700
Z1	57,3%	2120
Z2	10,8%	400
Z3	10,8%	400
Z4	16,2%	600
Z5	2,7%	100
Z6	2,2%	80
Z7	0,0%	0

Week: 43	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 25-okt	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	3 x 200 (15 scull voor/midden/trekfase- 10 bc a- 125 bc a)	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles zo min mogelijk slagen per baan maken	600
	4 x 150 (25 bc re arm- 25 bc- 25 bc li arm- 75 bc)	Z1	r. 20"		600
	5 x 100 (oneven = ws - even = 25 bc- 25 rc b)	Z1	r. 10"		500
	6 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.15		300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal	2600
---------------	-------------

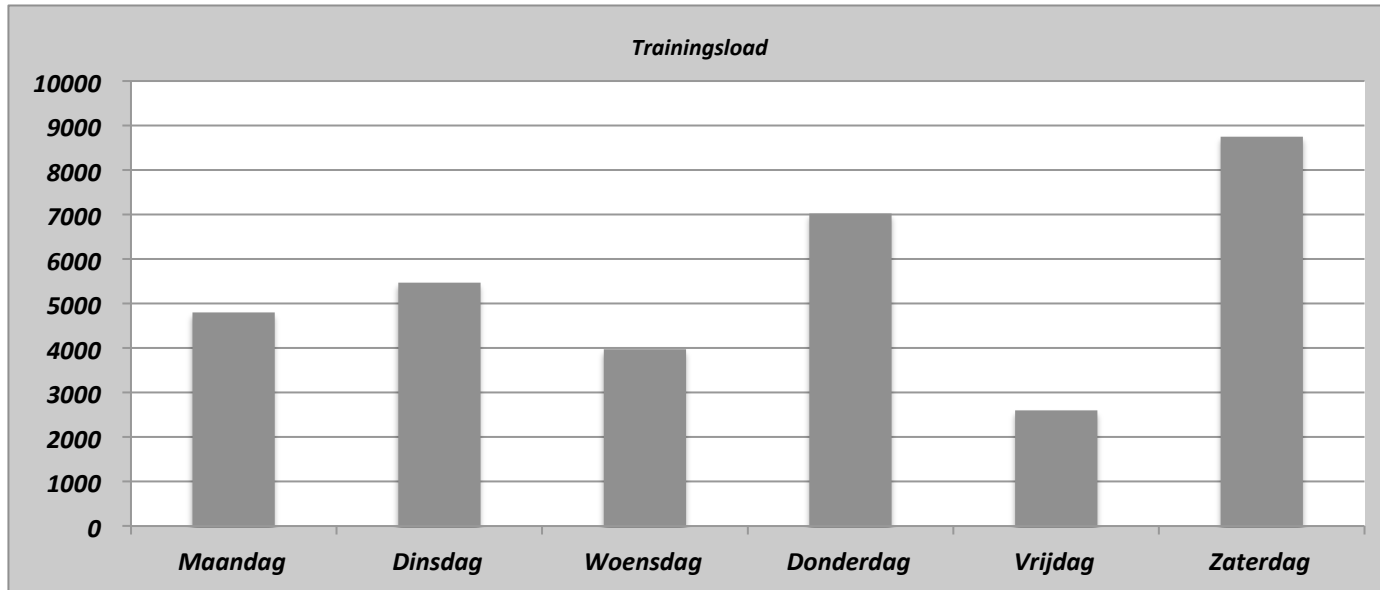
Z1	100,0%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 43	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 26-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	8 x 50 (25 bc Z3- 25 rc Z1)	Z3	Geen rust	Sprintkoord (resistance)	200
		Z1			200
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.12-1.14	400
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.12-1.14	400
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
	8 x 50 bc	Z3	r. 15"	Paddles Propeller	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	1.08-1.10 / 1.10-1.12 / 1.12-1.14	400
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
Uit	2 x 100 (25 bc max- 75 keus)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150

Totaal		4400
Z1	48,9%	2150
Z2	0,0%	0
Z3	50,0%	2200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

Overzicht week: 43



Totaal meters	23600	
Z1	76,7%	18110
Z2	4,9%	1150
Z3	11,0%	2600
Z4	2,5%	600
Z5	1,7%	400
Z6	1,1%	260
Z7	2,0%	480

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,8%	4200
Elastiek	3,0%	700
Propeller	1,7%	400

