

Week: 45	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 04-nov	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (150 hs- 100 b- 150 a keus)	Z1		<i>zelf slagen afwisselen</i>	800
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>Afzet van de kant en dan slagen tellen + tijd = score!! Doel om deze score zo laag mogelijk te houden.</i>	100
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10	Paddles	800
	4 x 25 bc max	Z5	st. 25"	<i>Eerste 25m is met start vanaf de kant</i>	100
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	2 x 400 bc		st. 5.50/6.00	>5.15 /> 5.24	800
	4 x 200 bc		st. 3.00/3.05	2.30-2.32 /2.36-2.38	800
	6 x 100 bc		st. 1.30/1.35	1.10-1.12 /1.15-1.16	600
Uit	4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.15	<i>ss ow = zo min mogelijk slagen per baan maken</i>	200
	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	61,7%	2900
Z2	21,3%	1000
Z3	12,8%	600
Z4	0,0%	0
Z5	2,1%	100
Z6	2,1%	100
Z7	0,0%	0

Week: 45	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 05-nov	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 ws- 100 ws achterwaarts ± 400 individuele aandachtspunten	Z1 Z1		<i>individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse</i>	600 400
K1	4 x 350 bc a (50 Z2- 300 Z1)	Z2	r. 20"	Snorkel	200
	2 x 700 (25 vl- 75 bc- 25 vl li arm- 75 bc- 25 vl re arm- 475 bc)	Z1	r. 60"		1200
	4 x 350 (25 bc re arm- 25 bc li arm- 300 bc)	Z1	r. 20"	Paddles zo min mogelijk slagen maken met 1 arm	1400
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal		5300
Z1	95,3%	5050
Z2	3,8%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 45	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 06-nov	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 100 bc b- 200 (25 bc- 25 ss)- 100 rc b	Z1			600
K1	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	<i>Afzet van de kant en dan slagen tellen + tijd = score!! Doel om deze score zo laag mogelijk te houden.</i>	100
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	25
	50 (25 bc max- 25 rc)	Z7			25
	50 (25 bc max- 25 rc)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
	800 bc	Z1		Snorkel Paddles	25
	800 bc	Z1			800
	8 x 25 bc a (oneven = max hold- even = Z1)	Z6	st. 45"	Elastiek	100
		Z1		Elastiek	100
	600 (100 ws- 100 bc)	Z1			600
Uit	4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.15		200

Totaal		3600
Z1	93,1%	3350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,6%	200
Z7	1,4%	50

Week: 45	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 07-nov	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus 2 x 50 (40 bc max hold- 10 rc Z1)	Z1			600
		Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			20
	200 keus	Z1			200
K1	8 x 25 bc max 1000 bc (200 Z1- 200 Z2- 200 Z3)		st. 20" --> 50"	<i>1ste = st 20" - 2de = st 25" - 3de = st 30"....</i>	200
		Z1	r. 60"	<i>Opbouwen en afbouwen op gevoel binnen de 1000m</i>	400
		Z2			400
		Z3			200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35	>1.18 />1.22	500
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35	1.14-1.16 / 1.18-1.20	500
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35	1.10-1.12 / 1.12-1.14	500
Uit	4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.15		200

Totaal		4200
Z1	45,7%	1920
Z2	31,0%	1300
Z3	16,7%	700
Z4	0,0%	0
Z5	4,8%	200
Z6	1,9%	80
Z7	0,0%	0

Week: 45	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 08-nov	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 (25 rc b- 25 vl b rug)- 100 ws- 100 bc b 6 x 50 (30 ss ow- 20 rc)	Z1 Z1	st. 1.15	<i>na 25m ss ow kp en afzet van de kant</i>	400 300
K1	2 x 150 (25 scull voor- 25 bc a- 25 scull midden- 75 bc a)	Z1	r. 15"	Snorkel	300
	2 x 150 (25 scull buik ri voet- 25 bc a- 25 scull rug ri voet- 75 bc a)	Z1	r. 15"		300
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)	Z1			250
	2 x 300 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 bc li arm- 25 bc re arm- 200 bc)	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles <i>rustig en zo min mogelijk slagen met 1 arm</i>	600
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)	Z1			250
Uit	4 x 50 (25 vl b ow of bc b ow- 25 rc)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

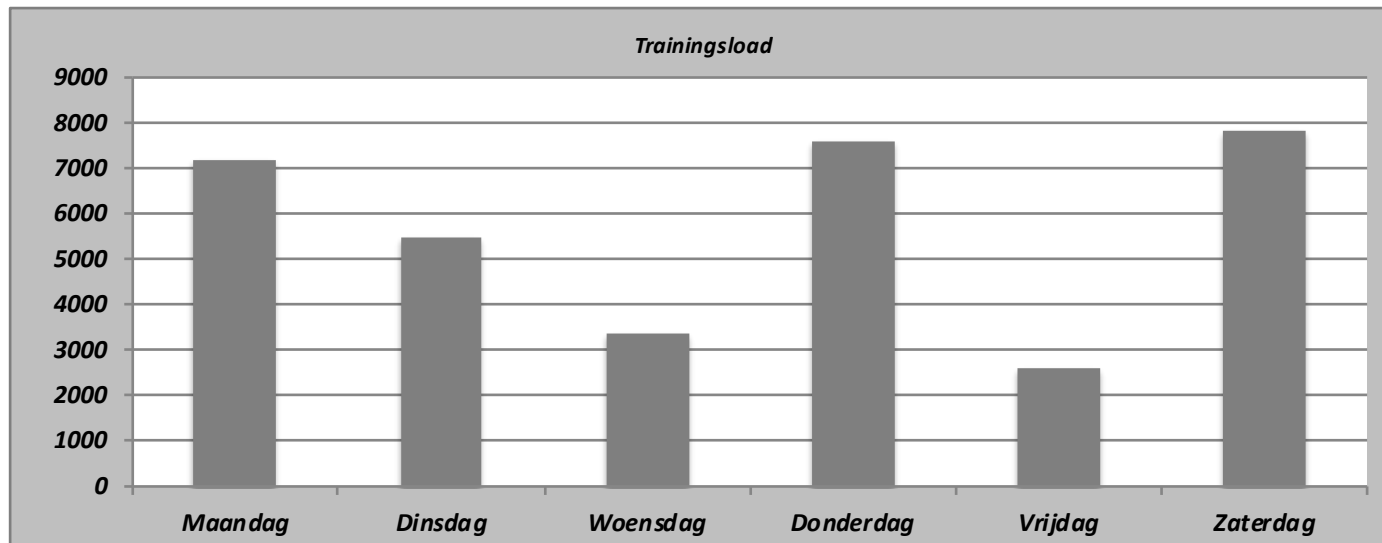
Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 45	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 09-nov	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	± 400 individuele aandachtspunten	Z1		<i>individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse</i>	400
K1	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	200
	2 x 400 bc a		st. 5.30/5.45	5.00-5.05 / 5.10-5.15	800
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	4 x 100 bc	Z1	r. 20"	Paddles Propeller	400
	4 x 75 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	300
4 x 50 bc	Z3	r. 20"	Paddles Propeller	200	
4 x 200 bc		st. 2.55/3.00	2.28-2.30 / 2.33-2.35	800	
Uit	2x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)- 100 bc b	Z1		Sprintkoord (speed)	150
		Z7			50

Totaal		4500
Z1	36,7%	1650
Z2	48,9%	2200
Z3	13,3%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

Overzicht week: 45



Totaal meters		24900
Z1	70,2%	17470
Z2	18,9%	4700
Z3	7,6%	1900
Z4	0,0%	0
Z5	1,2%	300
Z6	1,5%	380
Z7	0,6%	150

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	18,1%	4500
Elastiek	6,0%	1500
Propeller	3,6%	900

