

Week: 46		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 11-nov		Accent: Mixed			
Dag: Maandag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b	Z1			500
K1	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
	6 x 50 bc	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel zo min mogelijk slagen per baan, TELLEN!	300
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.15	Afzet van de kant en dan slagen tellen + tijd = score!! Doel om deze score zo laag mogelijk te houden.	100
	400 bc	Z1		Snorkel	400
	8 x 12,5 bc max	Z5	st. 15"	oneven = stoppen halverwege baan - even = diepwater start	100
	400 bc		st. 5.40/5.50	JC/MK/YK 5.10-5.15 JvtV/LvdK/NH 5.20-5.25	400
	2 x 200 bc		st. 2.55/3.00	JC/MK/YK 2.32-2.36 JvtV/LvdK/NH 2.36-2.40	400
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30	JC/MK/YK 1.16-1.18 JvtV/LvdK/NH 1.18-1.20	400
400 bc a	Z1		Snorkel Paddles rustige lange slagen	400	
400 bc		st. 5.40/5.50	JC/MK/YK 4.55-5.00 JvtV/LvdK/NH 5.05-5.10	400	
2 x 200 bc		st. 2.55/3.00	JC/MK/YK 2.27-2.30 JvtV/LvdK/NH 2.32-2.35	400	
4 x 100 bc		st. 1.25/1.30	JC/MK/YK 1.13-1.15 JvtV/LvdK/NH 1.15-1.17	400	
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal			4900
Z1	38,8%	1900	
Z2	28,6%	1400	
Z3	28,6%	1400	
Z4	0,0%	0	
Z5	2,0%	100	
Z6	2,0%	100	
Z7	0,0%	0	

Week: 46	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 12-nov	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 x 250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl) ± 400 individuele aandachtspunten	Z1 Z1		<i>individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse</i>	500 400
K1	800 (25 ss ow- 25 vl- 750 bc)	Z1	r. 60"		800
	600 bc a	Z1	r. 45"	Paddles Snorkel	600
	400 heen ws, terug ows	Z1	r. 30"		400
	600 bc a	Z1	r. 45"	Paddles Snorkel	600
	800 (25 ss ow- 25 vl- 750 bc)	Z1	r. 60"		800
	600 bc a	Z1	r. 45"	Paddles Snorkel	600
	400 heen ws, terug ows	Z1			400
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal		5200
Z1	99,0%	5150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 46		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 13-nov		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 c- 25 dolfijnen)- 200 ws 4 x 50 bc b (25 aanzetten- 25 Z1)	Z1 Z3 Z2	r. 15"		500 100 100
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
	3 x 100 (25 bc achterwaarts- 75 bc) 3 x 100 bc a	Z1 Z1	r. 10" r. 10"	Paddles Snorkel Paddles Snorkel	300 300
	8 x 50 (15 bc max- 10 rc- 25 bc)	Z7 Z1	st. 1.10	<i>iedere 50m met start vanaf de kant</i>	120 280
	3 x 200 bc a 3 x 200 (100 ws- 100 bc)	Z1 Z1	r. 15" r. 15"		600 600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7	st. 1.30	Sprintkoord (speed)	50 50
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7 Z1	st. 1.30	Sprintkoord (resistance)	50 50
	400 hs keus	Z1			400
Uit	4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.15		200

Totaal		3800
Z1	86,3%	3280
Z2	2,6%	100
Z3	2,6%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	5,8%	220

Week: 46	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 14-nov	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	2 x 50 (40 bc max hold- 10 rc Z1)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			20
	200 keus	Z1			200
K1	100 bc max	Z5	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc		st. 5.45/6.00	<i>JC/MK/YK 5.10-5.15 JvtV/LvdK/NH 5.20-5.25</i>	400
	400 bc		st. 5.45/6.00	<i>JC/MK/YK 5.05-5.10 JvtV/LvdK/NH 5.15-5.20</i>	400
	400 bc		st. 5.45/6.00	<i>JC/MK/YK 5.00-5.05 JvtV/LvdK/NH 5.10-5.15</i>	400
	400 bc		st. 5.45/6.00	<i>JC/MK/YK 4.55-5.00 JvtV/LvdK/NH 5.05-5.10</i>	400
	400 bc		st. 5.45/6.00	<i>JC/MK/YK 4.50-4.55 JvtV/LvdK/NH 5.00-5.05</i>	400
	4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.15	<i>direct er achteraan, focus op ontspanning!</i>	200
	6 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddels Snorkel <i>slagen tellen, focus op lange slagen</i>	600
Uit	4 x 50 (25 bc/vl max- 25 rc)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant, oneven = bc - even = vl</i>	200
	100 bc b- 100 dolfijnen	Z1			200

Totaal		4200
Z1	52,9%	2220
Z2	19,0%	800
Z3	19,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	2,4%	100
Z6	1,9%	80
Z7	4,8%	200

Week: 46	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 15-nov	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 srs)	Z1			400
	4 x 50 (15/20/25/zover mogelijk ss ow- overige rc)	Z1	st. 1.15	<i>focus op ontspanning onderwater</i>	200
K1	2 Sets				
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel min mogelijk slagen per baan, tellen! <i>bc b zij = op signaal wisselen van zijde</i>	800
	6 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	st. 1.20		600
	2 x 100 ws	Z1	r. 15"		400
K2	2-tallen van ongeveer dezelfde lengte				
	4 x 100 (25 bc handklap- 25 bc- 25 rc handklap- 25 rc)	Z1	r. 15"		400
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

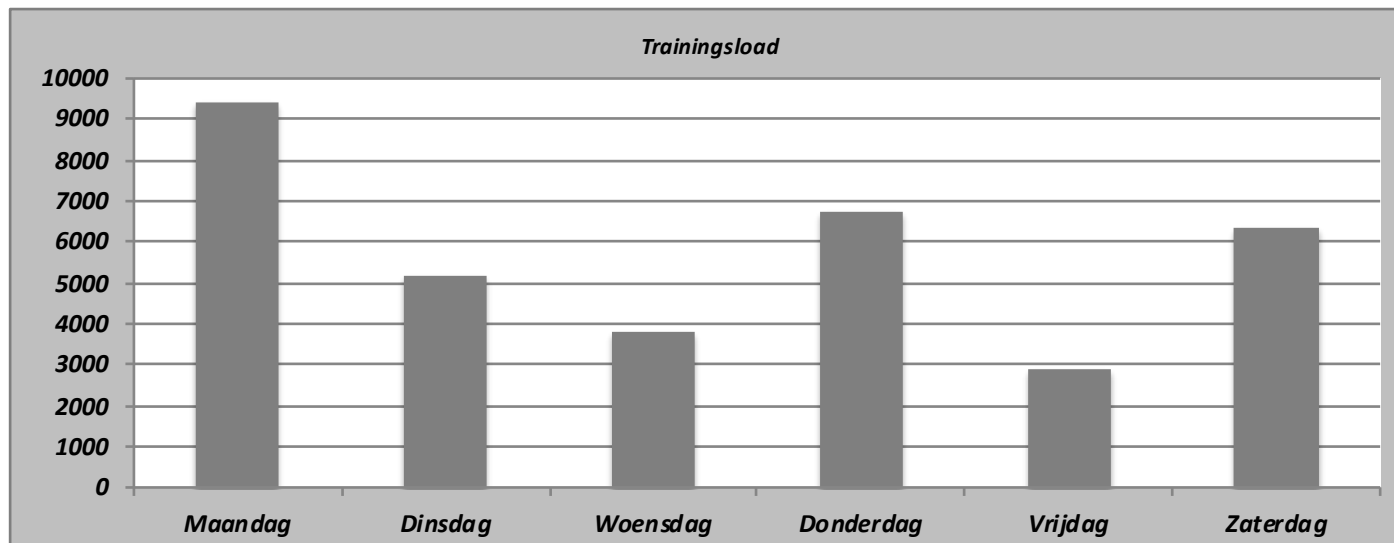
Totaal		2900
Z1	100,0%	2900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 46	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 16-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	600 bc	Z1	r. 60"	Propeller Paddles focus op kracht en lange slagen	600
	12 x 50 bc a	Z1	st. 55"-60"	Elastiek focus op stabiliteit	600
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	400 bc	Z2	r. 60"	Propeller Paddles focus op kracht en lange slagen	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek focus op stabiliteit en ritme	400
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	200 bc	Z3	r. 30"	Propeller Paddles focus op kracht en lange slagen	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek focus op stabiliteit en ritme	200
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	350 (25 bc Z3- 25 rc Z1)	Z3		Sprintkoord (resistance)	175
	Z1			175	
50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25	
	Z1			25	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4400
Z1	68,2%	3000
Z2	18,2%	800
Z3	13,1%	575
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,6%	25

Overzicht week: 46



Totaal meters		25400
Z1	72,6%	18450
Z2	12,2%	3100
Z3	11,3%	2875
Z4	0,0%	0
Z5	0,8%	200
Z6	1,1%	280
Z7	1,9%	495

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	20,1%	5100
Elastiek	7,1%	1800
Propeller	4,7%	1200

