

Week: 47	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 18-nov	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 (25 rc- 25 srs)- 100 bc a- 100 ws	Z1			400
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek Snorkel focus op frequentie en stabiliteit	300
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek focus op frequentie omhoog brengen	100
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek Snorkel focus op frequentie en stabiliteit	300
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek focus op frequentie omhoog brengen	200
	8 x 50 bc	Z1	r. 10"	Paddles Snorkel focus slaglengte, slagen tellen	400
	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
	2 x 200 bc		st. 2.55/3.00	Gr 2. >2.38 / Gr 4. >2.46	400
	3 x 200 bc		st. 2.55/3.00	Gr 2. 2.32-2.35 / Gr 4. 2.41-2.44	600
	5 x 200 bc		st. 2.55/3.00	Gr 2. 2.22-2.25 / Gr 4. 2.32-2.38	1000
	3 x 200 bc		st. 2.55/3.00	Gr 2. 2.32-2.35 / Gr 4. 2.41-2.44	600
2 x 200 bc		st. 2.55/3.00	Gr 2. >2.38 / Gr 4. >2.46	400	
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal			4900
Z1	33,7%	1650	
Z2	36,7%	1800	
Z3	26,5%	1300	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	2,0%	100	
Z7	1,0%	50	

Week: 47		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 20-nov		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 bc b (25 aanzetten- 25 Z1)	Z2	r. 15"		100
		Z2			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
	400 bc slowmotion	Z1		Paddles <i>weinig slagen dus veel lengte per slag</i>	400
	3 x 50 (15/20/25 bc max hold- overige rc b Z1)	Z6	st. 2.00	<i>15 = diepwater start - 20 = afzet kant - 25 = start van de kant</i>	60
		Z1			90
	600 bc	Z1			600
	3 x 50 (15/20/25 bc max- overige rc b Z1)	Z7	st. 2.00	<i>15 = diepwater start - 20 = afzet kant - 25 = start van de kant</i>	60
		Z1			90
	800 bc a	Z1		Snorkel	800
K2	2 Sets				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	2 x 25 bc max	Z7	st. 25"		100
	200 (25 rc- 25 bc- 25 srs- 25 bc)	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			3600
Z1	84,2%	3030	
Z2	5,6%	200	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	4,4%	160	
Z7	5,8%	210	

Week: 47	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 21-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	100 bc max	Z5	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	2 x 400 bc		st. 5.30/5.50	<i>Gr 2. 4.48-4.54 / Gr 4. 5.08-5.16</i>	800
	2 x 200 bc		st. 3.00/3.10	<i>Gr 2. 2.18-2.22 / Gr 4. 2.27-2.33</i>	400
	1000 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		1000
	2 x 400 bc		st. 5.30/5.50	<i>Gr 2. 4.54-5.00 / Gr 4. 5.14-5.22</i>	800
	2 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Gr 2. 1.08-1.09 / 1.12-1.14</i>	200
Uit	100 (25 rc- 25 rc b)	Z1			100

Totaal			4300
Z1	44,7%	1920	
Z2	18,6%	800	
Z3	18,6%	800	
Z4	14,0%	600	
Z5	2,3%	100	
Z6	1,9%	80	
Z7	0,0%	0	

Week: 47	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 22-nov	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 srs- 25 bc- 25 ss)	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	4 x 75 bc	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel per baan 1 slag minder proberen te maken	300
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	st. 1.00	<i>op signaal draaien van zij, actief draaien!</i>	200
	4 x 50 bc/rc	Z1	st. 1.00	<i>op signaal wisselen van bc/rc/bc/rc, actief draaien!</i>	200
	400 bc a	Z1			400
	4 x 50 bc	Z1	st. 1.00	<i>op signaal 1 slag vlen dan weer verder met bc</i>	200
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	st. 1.00	<i>op signaal draaien van zij, actief draaien!</i>	200
	4 x 75 bc	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel per baan 1 slag minder proberen te maken	300
Uit	100 ws	Z1			100

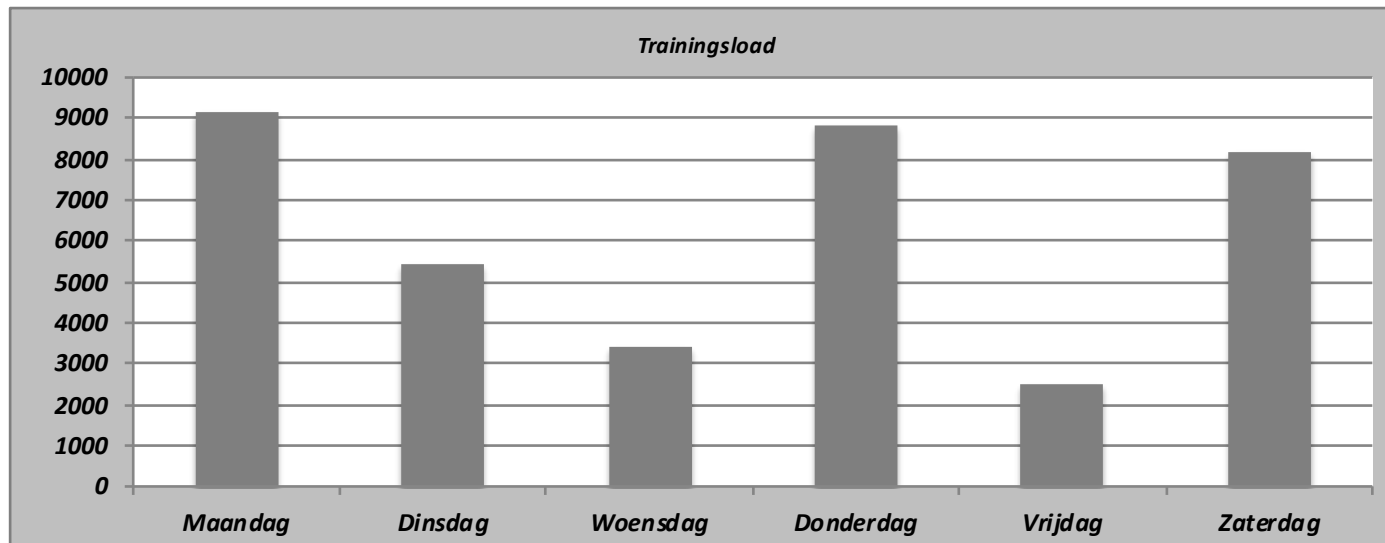
Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 47	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 23-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	4 x (100 bc Z1- 100 bc Z2- 100 bc Z3)	Z1	r. 15"	Propeller Paddles	400
		Z2		Propeller Paddles	400
		Z3		Propeller Paddles	400
	400 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1			400
	3 (2 x 50 bc a Z1- 2 x 50 bc a Z2- 2 x 50 bc a Z3)	Z1	st. 50"-60"	Elastiek	300
		Z2		Elastiek	300
		Z3		Elastiek	300
	8 x 100 bc		st. 1.30	<i>Gr 2. 1.10-1.12 / Gr 4. 1.15-1.17</i>	800
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4600
Z1	50,0%	2300	
Z2	15,2%	700	
Z3	32,6%	1500	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,2%	100	

Overzicht week: 47



Totaal meters		25400
Z1	66,2%	16820
Z2	13,8%	3500
Z3	14,2%	3600
Z4	2,4%	600
Z5	0,4%	100
Z6	1,5%	380
Z7	1,6%	400

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,3%	4400
Elastiek	7,1%	1800
Propeller	4,7%	1200

