

Week: 48		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 25-nov		Accent: Mixed			
Dag: Maandag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws	Z1			400
K1	2 Sets				
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	400
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	200
	4 x 50 (25 bc b aanzetten- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.10		200
		Z1			200
K2	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
	3 x 400 bc a		st. 5.45/6.00	Gr 2. 5.10-5.15 / Gr 4. 5.25-5.35	1200
	3 x 100 bc		st. 1.30	Gr 2. 1.08-1.10 / Gr 4. 1.12-1.15	300
	3 x 200 bc a		st. 2.55/3.00	Gr 2. 2.22-2.25 / Gr 4. 2.32-2.38	600
	3 x 100 bc		st. 1.30	Gr 2. 1.08-1.10 / Gr 4. 1.12-1.15	300
	4 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1	st. 1.10		200
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	28,7%	1350
Z2	38,3%	1800
Z3	17,0%	800
Z4	12,8%	600
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	100
Z7	1,1%	50

Week: 48	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 26-nov	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl)- 200 (25 a- 25 b)- 250 ws ± 400 individuele aandachtspunten	Z1 Z1		<i>individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse</i>	700 400
K1	1200 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		1200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	600 (25 vl- 125 bc)	Z1			600
	4 x 100 (15 bc max- 85 bc slowmotion)	Z7 Z1	st. 1.45	<i>slowmotion = zo min mogelijk slagen, tellen!</i>	60 340
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5800
Z1	88,6%	5140
Z2	10,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	60

Week: 48	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 27-nov	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 andere slag)- 200 bc a- 100 ws 4 x 50 (25 bc b aanzetten- 25 bc b Z1)	Z1 Z2 Z1	r. 15"		600 100 100
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
	5 x 100 bc slowmotion	Z1	r. 10"	Paddles weinig slagen dus veel lengte per slag	500
	50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	6 x 150 bc a (100 Z1- 50 Z2)	Z1 Z2	st. 2.15/2.20	Snorkel in de laatste 50m duidelijk iets aanzetten	600 300
	50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 200 bc	Z1	st. 3.00/3.05		800
K2	2 Sets				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z7		Sprintkoord (speed)	50 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		4000
Z1	78,8%	3150
Z2	10,0%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,0%	200
Z7	6,3%	250

Week: 48	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 28-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	4 x 25 bc max	Z5	st. 30"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	100
	400 bc		st. 5.45/6.00	<i>Gr 2. 5.10-5.15 / Gr 4. 5.25-5.35</i>	400
	400 bc		st. 5.45/6.00	<i>Gr 2. 4.48-4.54 / Gr 4. 5.08-5.16</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30	<i>Gr 2. 1.08-1.10 / Gr 4. 1.12-1.15</i>	400
	400 (25 rc- 75 bc)- 300 (25 ss- 75 bc)- 200 (25 vl- 75 bc)	Z1			900
	400 bc a		st. 5.45/6.00	Paddles <i>Gr 2. 5.00-5.05 / Gr 4. 5.15-5.25</i>	400
	400 bc a		st. 5.45/6.00	Paddles <i>Gr 2. 4.50-4.55 / Gr 4. 5.05-5.15</i>	400
	400 bc a		st. 5.45/6.00	Paddles <i>Gr 2. 4.40-4.45 / Gr 4. 4.55-5.05</i>	400
Uit	100 (25 rc- 25 srs)	Z1			100

Totaal		4400
Z1	41,4%	1820
Z2	18,2%	800
Z3	27,3%	1200
Z4	9,1%	400
Z5	2,3%	100
Z6	1,8%	80
Z7	0,0%	0

Week: 48	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 29-nov	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 bc- 25 srs)	Z1			500
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 50"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 35"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 30"		50
K1	4 x 100 (25 bc re arm- 25 bc li arm- 50 bc)	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel 25m met 1 arm slagen tellen!	400
	6 x 75 (25 bc a achterwaarts- 50 bc)	Z1	r. 10"		450
	6 x 50 (oneven = rc/bc - even = bc b zij)	Z1	st. 55"/1.15	op signaal wisselen van bc/rc of bc b zij	300
	6 x 75 (25 ss ow- 50 bc)	Z1	r. 10"		450
	4 x 100 bc a	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel zo min mogelijk slagen maken, slaglengte!	400
Uit	100 bc b	Z1			100

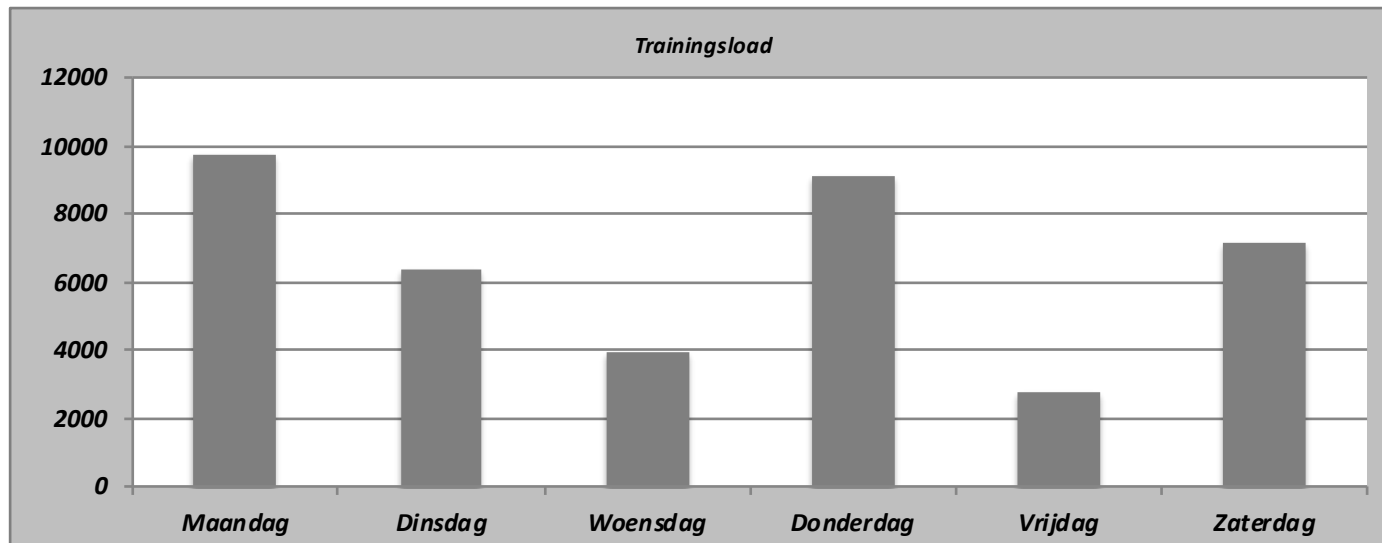
Totaal		2800
Z1	100,0%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 48	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 30-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 25 bc a max	Z7	st. 45"	Elastiek Propeller	100
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30/1.35	Paddles <i>zo min mogelijk slagen maken, oneven banen tellen!</i>	300
	3 x 100 bc	Z2	r. 15"	Paddles Propeller	300
	3 x 100 bc	Z3	r. 20"	Paddles Propeller	300
	400 (75 bc- 25 vl- 150 bc- 50 vl- 75 bc- 25 vl)	Z1	r. 60"		400
	4 x 50 (25 bc a max- 25 rc a Z1)	Z7	st. 1.30	Elastiek Sprintkoord (resistance)	100
		Z1			100
	3 x 100 bc		st. 1.30	Paddles <i>Gr 2. 1.16-1.18 / Gr 4. 1.21-1.23</i>	300
	3 x 100 bc		st. 1.30	Paddles <i>Gr 2. 1.13-1.15 / Gr 4. 1.17-1.20</i>	300
	3 x 100 bc		st. 1.30	Paddles <i>Gr 2. 1.10-1.12 / Gr 4. 1.13-1.16</i>	300
	400 (25 ss ow- 25 rc- 50 bc)	Z1		<i>400m zonder extra stopmoment</i>	400
	4 x 100 bc a	Z2	r. 20"	Elastiek Snorkel	400
	4 x 75 bc a	Z3	r. 20"	Elastiek Snorkel	300
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal		4600
Z1	53,3%	2450
Z2	21,7%	1000
Z3	19,6%	900
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,4%	250

Overzicht week: 48



Totaal meters		26300
Z1	63,5%	16710
Z2	17,5%	4600
Z3	11,0%	2900
Z4	3,8%	1000
Z5	0,4%	100
Z6	1,4%	380
Z7	2,3%	610

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	20,9%	5500
Elastiek	8,0%	2100
Propeller	2,7%	700

