



Week: 49	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 03-dec	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc a- 25 bc a achterwaarts) 4 x 50 (25 bc b aanzetten- 25 bc b Z1)	Z1 Z2 Z1 Z1	r. 15"		400 100 100 400
	± 400 individuele aandachtspunten			<i>individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse</i>	400
K1	<b>2 Sets</b> 800 bc 6 x 50 bc a 600 (25 vl- 25 rc- 100 bc) 4 x 50 (25 ss ow- 25 rc) 400 bc a	Z1 Z2 Z1 Z1 Z1	r. 60" st. 50"-55" r. 60" st. 1.10 r. 60"	<b>Paddles Snorkel</b> <b>Elastiek</b>	1600 600 1200 400 800
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)- 100 bc b	Z1 Z7		<b>Sprintkoord (speed)</b>	150 50

Totaal		5800
Z1	87,1%	5050
Z2	12,1%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 49	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 04-dec	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs- 100 a- 100 b keus)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc b aanzetten- 25 bc b Z1)	Z2	r. 15"		100
		Z1			100
K1	4 x 75 (20 bc 'spinnen'- 30 rc Z1- 25 bc Z1)	Z7	st. 1.15		80
		Z1			220
	4 x 100 (25 bc max- 25 ss ow- 50 bc)	Z7	r. 5 x diep ademhaling	25 max = met start van de kant, na 25m 5 diepe ademhalingen	100
		Z1	st. 2.30	en dan 25 ss ow	300
	8 x 125 (100 bc- 25 vl)	Z1	r. 15"		1000
	4 x 125 (100 bc a- 25 bc b)	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b>	500
K2	<b>2 Sets</b>				
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		met start vanaf de kant	100
	200 (25 rc- 75 bc)	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3700
Z1	88,4%	3270
Z2	2,7%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	6,2%	230

Week: 49	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 05-dec	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)	<b>Z1</b>			600
		<b>Z6</b>	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		<b>Z1</b>			20
	200 keus	<b>Z1</b>			200
K1	50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 50"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc max	<b>Z7</b>	st. 50"	<i>afzet vanuit het water</i>	50
	1 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Gr 2. 1.15-1.17 / Gr 4. 1.20-1.22</i>	100
	2 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Gr 2. 1.12-1.14 / Gr 4. 1.17-1.19</i>	200
	3 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Gr 2. 1.11-1.13 / Gr 4. 1.16-1.18</i>	300
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Gr 2. 1.08-1.10 / Gr 4. 1.13-1.15</i>	400
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35	<i>Gr 2. 1.07-1.09 / Gr 4. 1.12-1.14</i>	500
	300 (25 rc- 75 bc)- 300 (25 ss- 75 bc)- 300 (25 vl- 75 bc)	<b>Z1</b>			900
	500 bc	<b>Z2</b>	r. 60"	<b>Paddles Snorkel</b> Gr 2. 6.20-6.30 / Gr 4. 6.50-7.00	500
	400 bc	<b>Z3</b>	r. 60"	<b>Paddles Snorkel</b> Gr 2. 4.48-4.54 / Gr 4. 5.08-5.18	400
Uit	100 (25 rc- 25 ss)	<b>Z1</b>			100

Totaal		4400
Z1	41,4%	1820
Z2	13,6%	600
Z3	20,5%	900
Z4	20,5%	900
Z5	0,0%	0
Z6	3,0%	130
Z7	1,1%	50

Week: 49	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 06-dec	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 bc b zij)- 200 ws- 200 (25 rc- 25 rc b)	Z1			600
	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	8 x 100 (25 rc/bc- 25 bc- 25 vl/ss- 25 bc)	Z1	r. 20"	25 rc/bc = 3 slagen rc- 3 slagen bc / 25 vl/ss = 2 slagen vl- 3 ss focus op lengte in de slag houden <b>Paddles</b> bc b zij = op signaal wisselen van zij	800
	8 x 75 (25 bc bijleggen achter- 50 bc)	Z1	r. 10"		600
	8 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	st. 1.00		400
Uit	100 keus	Z1			100

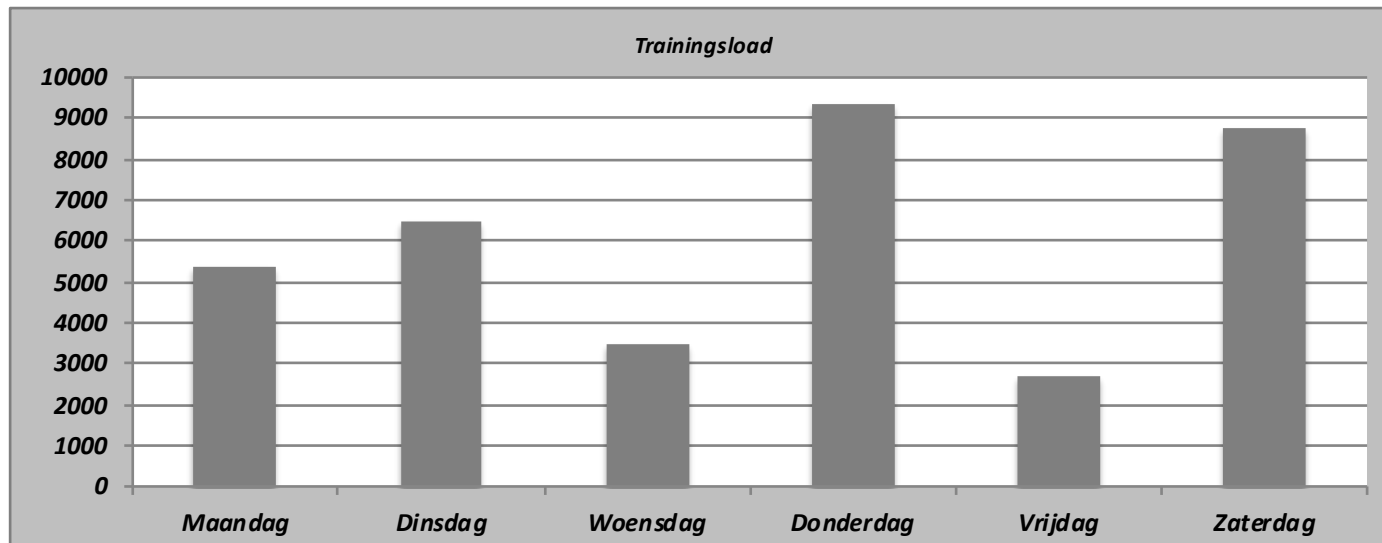
<b>Totaal</b>		<b>2700</b>
Z1	100,0%	2700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 49	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 07-dec	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- ± 400 individuele aandachtspunten	Z1		<i>individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse</i>	900
K1	50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	75 (37,5 bc max- 37,5 keus Z1)	Z7	st. 1.45	<i>diepwater start en zonder kp</i>	37,5
		Z1			37,5
	100 (50 vl max- 25 rc- 25 bc Z1)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	75 (37,5 bc max- 37,5 keus Z1)	Z7	st. 1.45	<i>diepwater start en zonder kp</i>	37,5
	Z1			37,5	
	50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
K2	300 bc a	Z2	r. 60"	<b>Elastiek</b>	300
	100 bc	Z1		<i>2de en 4de baan slagen tellen</i>	100
	5 x 100 bc		st. 1.25/1.30	<b>Paddles Gr 2. 1.10-1.11 / Gr 4. 1.14-1.16</b>	500
	3 x 100 bc a	Z2	r. 20"	<b>Elastiek</b>	300
	100 bc	Z1		<i>2de en 4de baan slagen tellen</i>	100
	5 x 100 bc	Z3	r. 15"	<b>Paddles Propeller</b>	500
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	100 bc	Z1		<i>2de en 4de baan slagen tellen</i>	100
	5 x 100 bc		st. 1.25/1.30	<b>Paddles Gr 2. 1.10-1.11 / Gr 4. 1.14-1.16</b>	500
	200 (25 rc- 25 bc- 25 srs- 25 bc)	Z1			200
8 x 50 (25 vl- 25 bc)	Z2	r. 20"	<b>Propeller</b>	400	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4650
Z1	36,0%	1675
Z2	28,0%	1300
Z3	32,3%	1500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	50
Z7	2,7%	125

# Overzicht week: 49



Totaal meters	23450	
Z1	66,2%	15515
Z2	13,2%	3100
Z3	10,2%	2400
Z4	5,5%	1300
Z5	1,7%	400
Z6	1,2%	280
Z7	1,9%	455

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	18,8%	4400
Elastiek	6,4%	1500
Propeller	3,8%	900

