

Week: 50		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 09-dec		Accent: Mixed			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Gr 1. MvdS/MK/JC - Gr 2. RS/QS/YK/NH/JvtV/LvdK			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 (25 bc- 25 dolfijnen)- 100 ws- 100 (25 ss ow- 25 bc)- 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	4 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel 25 bc 1 arm = slagen tellen	300
	50 bc max hold	Z6	st. 1.30	met start vanaf de kant	50
	50 bc max	Z7	st. 1.30	met start vanaf de kant	50
	400 bc		st. 5.30 / 5.45	Gr 1. 4.48-4.53 / Gr 2. 5.00-5.12	400
	400 bc a		st. 5.30 / 5.45	Gr 1. 5.00-5.04 / Gr 2. 5.20-5.24	400
	400 bc	Z1	st. 5.45 / 6.00	Gr 1. > 5.15 / Gr 2. > 5.35	400
	2 x 200 bc		st. 2.55 / 3.05	Gr 1. 2.30-2.35 / Gr 2. 2.39-2.44	400
	4 x 100 bc		st. 1.25 / 1.30	Gr 1. 1.09-1.11 / Gr 2. 1.13-1.15	400
	8 x 50 bc		st. 45"	Gr 1. < 33" / Gr 2. < 35"	400
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel 2de en 4de baan slaegen tellen	400
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal			4700
Z1	37,2%	1750	
Z2	29,8%	1400	
Z3	21,3%	1000	
Z4	8,5%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,1%	50	
Z7	2,1%	100	

Week: 50	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 10-dec	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (50 bc a- 50 bc b)- 300 ws ± 400 individuele aandachtspunten	Z1 Z1		<i>individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse</i>	600 400
K1	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	500
	500 bc a	Z1	r. 30"		500
	500 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	500
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	300 bc	Z1	r. 30"	Paddles	300
	300 bc a	Z1	r. 30"		300
	300 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	300
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	3 x 200 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 20"		600
	Z1		Sprintkoord (speed)	50	
	Z7			50	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		6100
Z1	88,5%	5400
Z2	9,8%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	100

Week: 50	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 11-dec	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 100 (25 bc b max- 25 bc b Z1- 50 bc a Z1)	Z7	st. 2.15		100
		Z1			300
K1	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	2 x 25 bc max	Z7	st. 25"		50
	4 x 250 (25 bc- 25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 150 bc)	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel bc 1 arm = slagen tellen, zo min mogelijk!	1000
	4 x 200 bc a (75 Z1- 25 Z2)	Z1	st. 3.00-3.10		600
		Z2			200
	4 x 150 (25 ss ow- 25 rc- 100 bc)	Z1	r. 30"		600
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant, focus op technisch hard zwemmen</i>	100
	200 bc a	Z1			200
Uit	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	2 x 25 bc max	Z7	st. 25"		50
	200 keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	86,3%	3450
Z2	5,0%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	6,3%	250

Week: 50		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 12-dec		Accent: Mixed			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Gr 1. MvdS/MK/JC - Gr 2. RS/QS/YK/NH/JvtV/LvdK			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus	Z1			300
	6 x 25 vl	Z2	st. 30"		150
	200 keus	Z1			200
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	100 keus	Z1			100
K1	8 x 25 bc max	Z5	st. 30"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	200
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel accent op lange slagen	400
	200 (25 rc- 25 b keus zonder plank)	Z1			200
	4 x 25 bc max	Z5	st. 30"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 200 bc		st. 2.55/3.00	<i>Gr 1. 2.21-2.24 / Gr 2. 2.26-2.32</i>	800
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel accent op lange slagen	400
	200 (25 rc- 25 b keus zonder plank)	Z1			200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	50
	6 x 100 bc		st. 1.25/1.30	<i>Gr 1. 1.06-1.09 / Gr 2. 1.10-1.13</i>	600
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel accent op lange slagen	400
	200 (25 rc- 25 b keus zonder plank)	Z1			200
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4500
Z1	56,7%	2550
Z2	3,3%	150
Z3	17,8%	800
Z4	13,3%	600
Z5	6,7%	300
Z6	1,1%	50
Z7	1,1%	50

Week: 50	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 13-dec	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 bc- 150 (25 ss- 25 bc)- 150 (25 rc- 25 bc)- 150 (25 vl- 25 bc)	Z1			600
	6 x 25 ss ow	Z1	st. 50"		150
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		100
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 30"		50
K1	400 (25 bc bijleggen voor- 25 bc- 25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 30"	Snorkel	400
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 15"	25 bc b = op signaal actief wisselen van zij	200
	300 (25 bc gestrekte overhaal/doorhaal- 25 bc)	Z1	r. 30"		300
	4 x 50 bc/rc	Z1	r. 15"	op signaal actief wisselen van slag	200
	200 (25 bc 1 been bovenwater- 25 bc)	Z1	r. 30"		200
	4 x 50 vl/bc	Z1	r. 15"	op signaal 1 vl slag maken	200
	100 bc b	Z1			100
Uit	100 srs	Z1			100

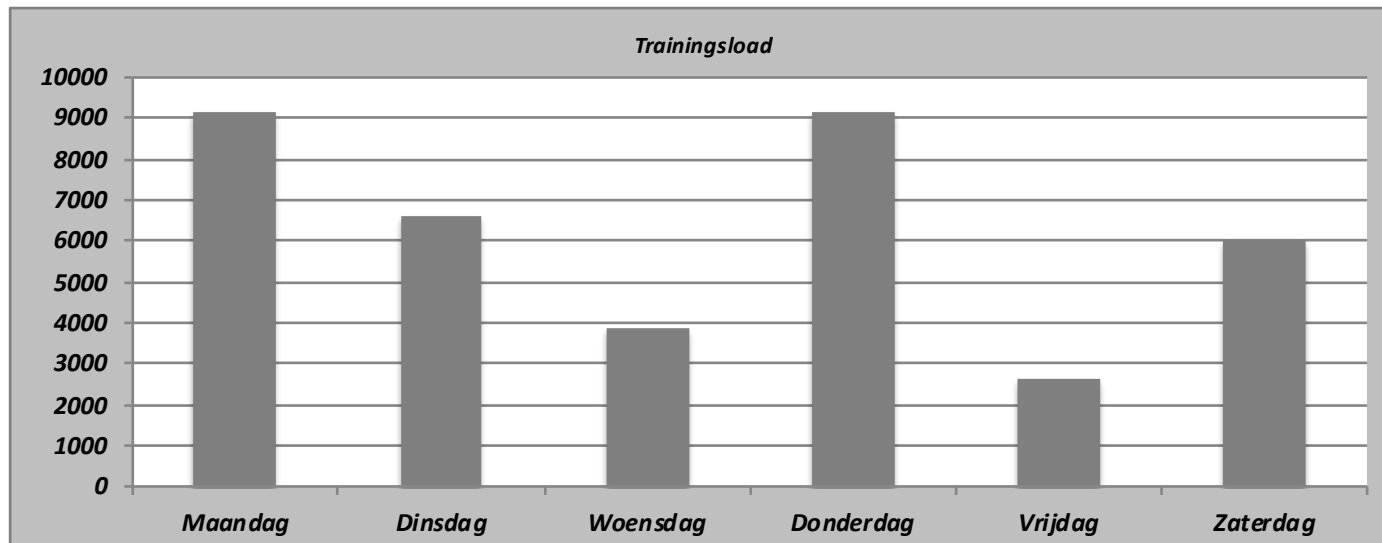
Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 50	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 14-dec	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	900 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen- 100 bc- 100 ws) ± 400 individuele aandachtspunten	Z1			900
		Z1		<i>individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse</i>	400
K1	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	50 bc a max	Z7	st. 1.30	Elastiek	50
	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
	50 bc a max	Z7		Elastiek	50
	5 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel 2de en 4de baan slagen tellen!	500
	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Propeller	200
	50 bc a max	Z7	st. 1.30	Propeller	50
	4 x 50 bc a	Z1	st. 55"-60"	Propeller	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 55"-60"	Propeller	200
	4 x 50 bc a	Z3	st. 55"-60"	Propeller	200
	50 bc a max	Z7		Propeller	50
	5 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel 2de en 4de baan slagen tellen!	500
	2 Sets				
	50 bc max	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	200 (25 ss ow- 25 vl- 50 rc- 100 bc)	Z1		<i>ontspanning oproepen tijdens ss ow en vl!</i>	400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4700
Z1	68,1%	3200
Z2	17,0%	800
Z3	8,5%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	6,4%	300

Overzicht week: 50



Totaal meters		26600
Z1	71,2%	18950
Z2	11,8%	3150
Z3	8,3%	2200
Z4	3,8%	1000
Z5	1,1%	300
Z6	0,8%	200
Z7	3,0%	800

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,2%	5100
Elastiek	7,9%	2100
Propeller	3,4%	900

