

Week: 51	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 16-dec	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 rc/srs- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b- 100 vl/ss	<b>Z1</b>			600
K1	200 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
	8 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	200 (25 bc- 25 bc b zij)	<b>Z1</b>			200
	100 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Elastiek</b>	100
	2 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	100
	4 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Paddles Snorkel 2de en 4de baan slagen tellen (lange slagen)</b>	400
K2	<b>3 Sets</b>				
	4 x 25 bc max	<b>Z5</b>	st. 30"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	300
	200 bc			<i>Gr 1. 2.20-2.24 / Gr 2. 2.25-2.30</i>	600
	300 (25 rc- 75 bc- 50 rc- 150 bc)- 100 bc b- 200 bc a	<b>Z1</b>	r. 15"		1800
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		<b>Z7</b>			50

Totaal		4900
Z1	68,4%	3350
Z2	6,1%	300
Z3	18,4%	900
Z4	0,0%	0
Z5	6,1%	300
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 51		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 17-dec		Accent: Duur			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 (50 bc- 25 dolfijnen)- 150 (25 vl- 25 rc- 25 ss) 4 x 50 (25 bc b zij/rc b- 25 vl b rug) ± 400 individuele aandachtspunten	Z1 Z1 Z1	r. 10"	25 bc b zij/rc b = ± 6 beensl re zij- ± 6 rc b- ± 6 li zij- ± 6 rc b-... individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse	300 200 400
K1	1500 (25 bc max- 975 bc Z1- 100 bc Z2- 400 b Z1)	Z7 Z2 Z1	r. 60"	Met start vanaf de kant	25 100 1375
	6 x 200 (175 bc- 25 rc)	Z1	st. 3.00-3.10	<b>Paddles</b>	1200
	50 bc max hold	Z6		met start vanaf de kant	50
	1000 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1000
	8 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.35		800
	50 bc max hold	Z6		met start vanaf de kant	50
Uit	100 rc/srs- 100 bc b	Z1			200

<b>Totaal</b>		<b>5700</b>
Z1	96,1%	5475
Z2	1,8%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	100
Z7	0,4%	25

Week: 51	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 18-dec	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	6 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	300
K1	4 x 75 (20 bc 'spinnen'- 55 keus Z1)	Z7	st. 1.30	bc 'spinnen' => 60 sl/min	300
	50 bc max	Z7		met start vanaf de kant	50
	3 x 150 bc (100 Z1- 50 Z2)	Z1	st. 2.15-2.25		300
		Z2			150
	3 x 150 bc a (100 Z1- 50 Z2)	Z1	st. 2.15-2.25	<b>Snorkel</b>	300
		Z2			150
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max	Z7		met start vanaf de kant	50
	600 bc (100 Z1- 50 Z2)	Z1		<b>Paddles</b>	400
		Z2			200
	4 x 25 bc	Z7	st. 1.00	met start vanaf de kant	100
	300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3600
Z1	70,8%	2550
Z2	13,9%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	15,3%	550



Week: 51	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 20-dec	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

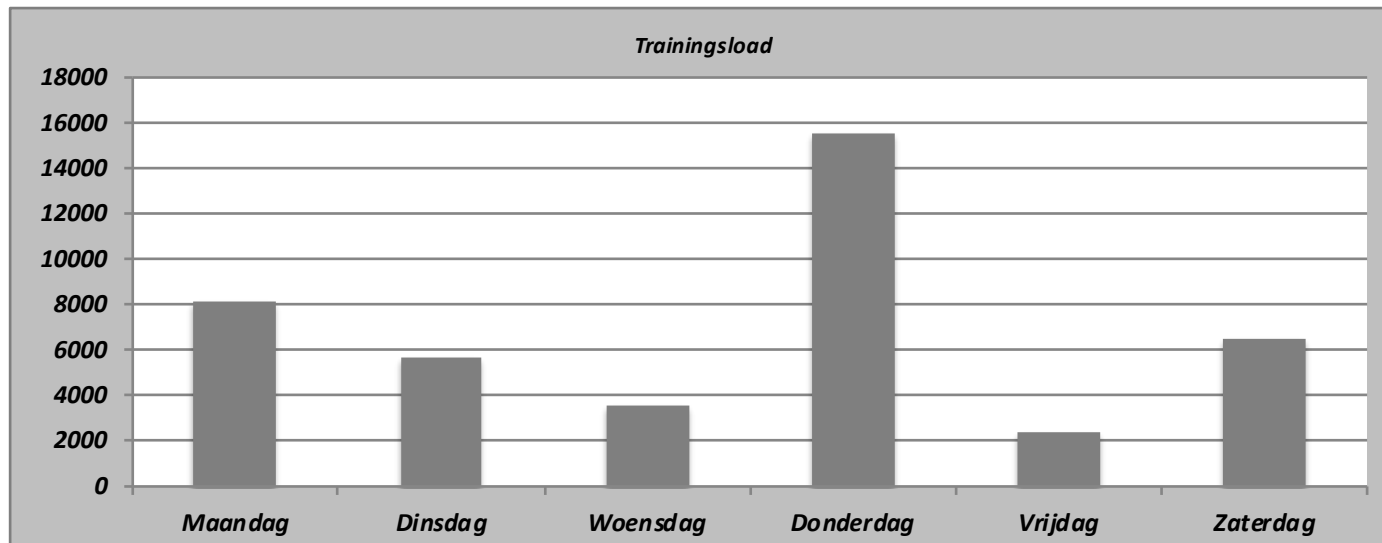
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 srs)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	6 x 25 ss ow	Z1	st. 50"		150
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		100
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 30"		50
K1	4 x 75 (25 bc vuisten- 25 bc- 25 rc)	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b>	300
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 vl b rug)	Z1	r. 10"		200
	4 x 75 (25 bc gespreide vingers- 25 bc- 25 rc)	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b>	300
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		200
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel Paddles 2de en 4de baan slagen tellen!</b>	400
Uit	2 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>2400</b>
Z1	100,0%	2400
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: 51		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 21-dec		Accent: Duur/kracht			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b zelf slagen afwisselen	Z1			600
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	± 400 individuele aandachtspunten	Z1		<i>individuele aandachtspunten vanuit videoanalyse</i>	400
K1	300 bc a	Z1	r. 30"	<b>Elastiek</b>	300
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles focus op slaglengte</b>	400
	200 bc a	Z1	r. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	800 (25 ss ow- 175 bc)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 200m eruit klimmen en opnieuw induiken</i>	800
	300 bc	Z1	r. 30"	<b>Propeller</b>	300
	8 x 25 bc	Z3	st. 30"	<b>Propeller</b>	200
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles focus op slaglengte</b>	400
	200 bc	Z1	r. 30"	<b>Propeller</b>	200
	8 x 25 bc	Z3	st. 30"	<b>Propeller</b>	200
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4700</b>
Z1	78,7%	3700
Z2	4,3%	200
Z3	17,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 51



Totaal meters		27200
Z1	66,1%	17975
Z2	10,7%	2900
Z3	17,3%	4700
Z4	2,2%	600
Z5	1,1%	300
Z6	0,4%	100
Z7	2,3%	625

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	8,8%	2400
Elastiek	6,6%	1800
Propeller	3,3%	900

