

Week: 52	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 23-dec	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)	Z1			300
	2 x 150 (100 ws- 50 b zonder plank)	Z1			300
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	3 x 100 (25 ss ow- 75 bc)	Z1	r. 10"		300
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
K1	8 x 25 bc max	Z5	st. 30"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	200
	100 (25 rc- 25 srs)- 200 bc a- 300 bc	Z1	r. 20"		600
	4 x 25 bc max	Z5	st. 25"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	100
	100 (25 rc- 25 srs)- 200 bc a- 300 bc	Z1	r. 20"		600
	3 x 100 bc		st. 1.25/1.30	<i>Gr 1. 1.11-1.13 / Gr 2. 1.14-1.16</i>	300
	3 x 100 bc		st. 1.25/1.30	<i>Gr 1. 1.10-1.12 / Gr 2. 1.13-1.15</i>	300
	3 x 100 bc		st. 1.25/1.30	<i>Gr 1. 1.09-1.11 / Gr 2. 1.12-1.14</i>	300
	3 x 100 bc		st. 1.25/1.30	<i>Gr 1. 1.08-1.10 / Gr 2. 1.11-1.13</i>	300
	3 x 100 bc		st. 1.25/1.30	<i>Gr 1. 1.07-1.09 / Gr 2. 1.10-1.12</i>	300
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4500
Z1	52,2%	2350
Z2	6,7%	300
Z3	20,0%	900
Z4	13,3%	600
Z5	6,7%	300
Z6	1,1%	50
Z7	0,0%	0

Week: 52		Tijdstip:			
Datum:		Accent:		Duur	
Dag:		Bijzonderheden:		<b>TRAINING 2.</b>	
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 50 (25 'eigen' techniekoeff- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>evt Snorkel</i>	400
K1	1000 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	5 x 200 bc a (150 Z1- 50 Z2)	Z1	st. 3.00-3.10		750
		Z2			250
	50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.30		25
		Z1			25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.30	25	
		Z1		25	
	600 (175 bc- 25 vl)	Z1	r. 60"		600
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	<b>Snorkel</b>	600
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>			<b>4300</b>
Z1	93,0%	4000	
Z2	5,8%	250	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,6%	25	
Z7	0,6%	25	

Week: 52		Tijdstip:			
Datum:		Accent:		Duur met snelheid	
Dag:		Bijzonderheden:		<b>TRAINING 3.</b>	
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc a- 25 bc b)- 300 (50 bc- 25 vl)	<b>Z1</b>			600
K1	<b>2 Sets</b>				
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<i>Elastiek Snorkel focus op ritme</i>	800
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35	<i>Paddels Snorkel focus op slaglengte</i>	800
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		<b>Z1</b>			100
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.30	<i>diepwater start</i>	80
		<b>Z1</b>			120
	600 (50 bc max hold- 550 bc Z1)	<b>Z6</b>	r. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		<b>Z1</b>			1100
Uit	4 x 50 (25 bc b aanzetten- 25 bc b Z1)	<b>Z3</b>	st. 1.15		100
		<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>		<b>4000</b>
Z1	70,5%	2820
Z2	20,0%	800
Z3	2,5%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,0%	200
Z7	2,0%	80

Week: 52

Tijdstip:

Datum:

Accent:

Dag:

Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 52

Tijdstip:

Datum:

Accent:

Dag:

Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

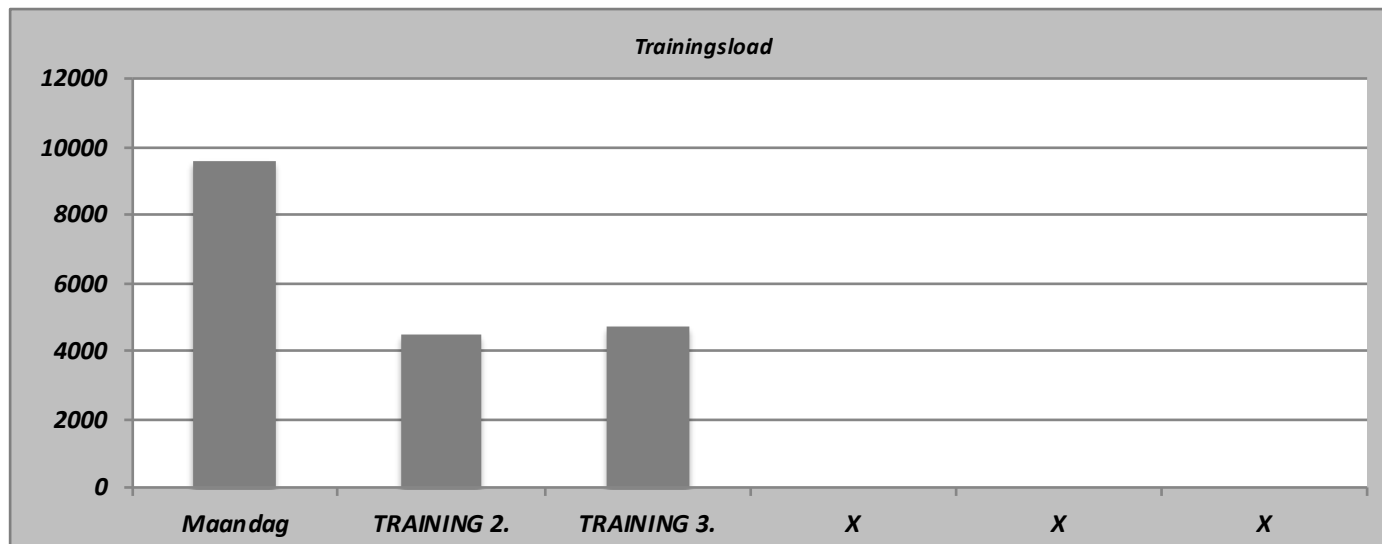
Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 52	Tijdstip:
Datum:	Accent:
Dag:	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

<b>Totaal</b>		<b>0</b>
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

# Overzicht week: 52



Totaal meters		12800
Z1	71,6%	9170
Z2	10,5%	1350
Z3	7,8%	1000
Z4	4,7%	600
Z5	2,3%	300
Z6	2,1%	275
Z7	0,8%	105

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	7,8%	1000
Elastiek	8,6%	1100
Propeller	0,0%	0

