

Week: 02	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 06-jan	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 (100 keus- 100 ws)	<b>Z1</b>			600
	6 x 100 (25 scullen voor- 25 hondjes kort- 50 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> focus op catch en hoge elleboog plaatsen	600
K1	4 x 25 bc max	<b>Z5</b>	st. 30"	Eerste 25m met start vanaf de kant	100
	400 bc			Gr 1. 4.52-4.58 / Gr 2. 5.08-5.16	400
	800 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b> focus op slaglengte	800
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	4 x 25 bc max	<b>Z5</b>	st. 30"	Eerste 25m met start vanaf de kant	100
	2 x 200 bc		st. 2.50 / 2.55	Gr 1. 2.20-2.24 / Gr 2. 2.26-2.32	400
	800 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b> focus op slaglengte	800
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	4 x 25 bc max	<b>Z5</b>	st. 30"	Eerste 25m met start vanaf de kant	100
	4 x 100 bc			Gr 1. 1.06-1.-09 / Gr 2. 1.10-1.13	400
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		5000
Z1	58,0%	2900
Z2	20,0%	1000
Z3	8,0%	400
Z4	8,0%	400
Z5	6,0%	300
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 02	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 07-jan	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
K1	600 bc a	Z1	r. 20"	<b>Elastiek + pullboy</b>	600
	100 bc a	Z2	r. 20"	<b>Elastiek</b>	100
	400 bc a	Z1	r. 20"	<b>Elastiek + pullboy</b>	400
	100 bc a	Z2	r. 20"	<b>Elastiek</b>	100
	1000 (75 bc- 25 vl)	Z1	r. 60"		1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	600 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles</b>	600
	100 bc	Z2	r. 20"		100
	400 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles</b>	400
	100 bc	Z2	r. 20"		100
	1000 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>5600</b>
Z1	91,1%	5100
Z2	7,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,8%	100

Week: 02		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 08-jan		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 rc)	Z7	st. 1.10	<i>het systeem wakker schudden</i>	40
		Z1			60
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z7		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z1			50
	100 keus	Z1			100
K1	3 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>Duiken met aanloop (rechts duikend)</i>	45
		Z1			105
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.05	<b>Snorkel</b>	800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.05	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.05	<b>Snorkel</b>	800
	3 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>Duiken met aanloop</i>	45
		Z1			105
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant (linkerkant duikend)</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3800
Z1	92,6%	3520
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	4,7%	180

Week: 02	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 09-jan	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 (50 bc- 25 dolfijnen- 50 bc- 25 rc) 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 bc a	<b>Z1</b>			200
	4 x 50 (25 bc b aanzetten- 25 bc b Z1)	<b>Z3</b>	st. 1.15		100
		<b>Z1</b>			100
K1	<b>2 Sets</b>				
	50 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	50 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	3 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.25 / 1.30	<i>Gr 1. 1.06-1.-09 / Gr 2. 1.10-1.13</i>	600
	5 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25 / 1.30	<i>Gr 1. 1.10-1.13 / Gr 2. 1.14-1.17</i>	1000
	7 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30 / 1.35	<i>Gr 1. &gt; 1.18 / Gr 2. &gt; 1.22</i>	1400
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>		<b>4400</b>
Z1	55,0%	2420
Z2	0,0%	0
Z3	25,0%	1100
Z4	13,6%	600
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	180
Z7	2,3%	100

Week: 02	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 10-jan	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 srs)- 200 (25 bc a- 25 bc achterwaarts)	Z1			400
	200 (25 bc- 25 bc b zij)- 200 ws	Z1			400
K1	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b> heen gestrekte overhaal, terug normale overhaal op signaal een slag vl maken	400
	4 x 50 bc/vl	Z1	st. 55"		200
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"/35"/30"		100
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b> focus op lange slagen op signaal een slag rc maken	400
	4 x 50 bc/rc	Z1	st. 55"		200
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"/35"/30"		100
	4 x 50 (25 bc b aanzetten- 25 bc b Z1)	Z2	r. 15"		200
		Z1			
Uit	100 ws	Z1			100

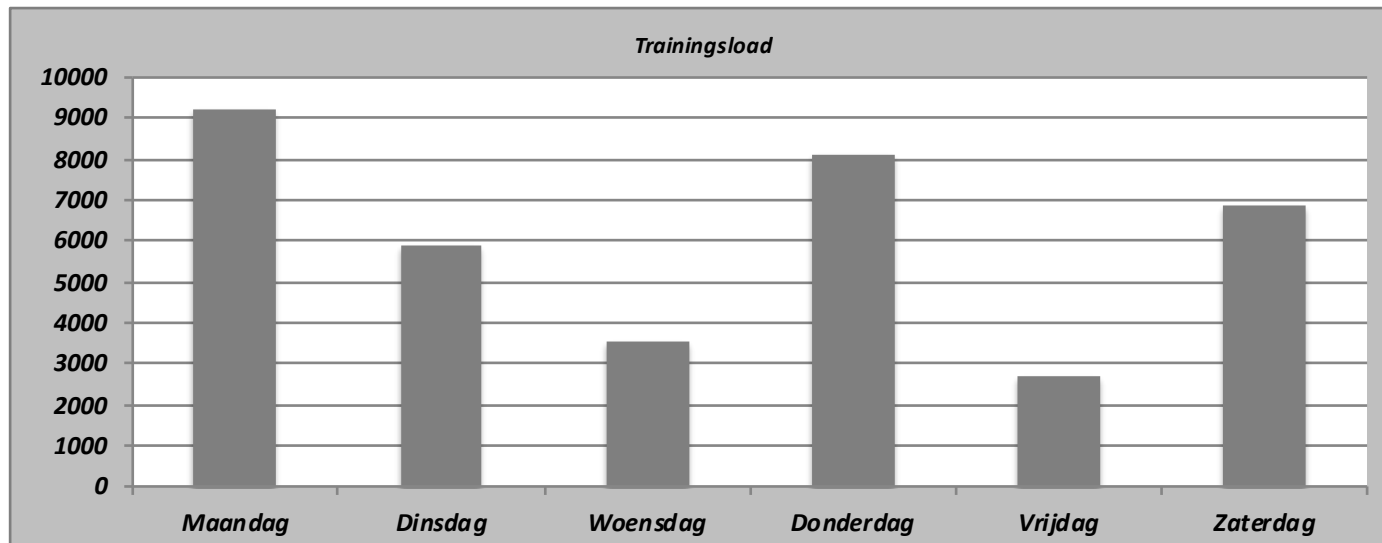
Totaal		2500
Z1	92,0%	2300
Z2	8,0%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 02	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 11-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	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	<b>3 Sets</b>				
	3 x 100 bc a	Z2	r. 20"	<i>Elastiek</i>	900
	4 x 50 bc	Z3	r. 20"	<i>Paddles Propeller</i>	600
	4 x 25 vl	Z2	st. 30"		300
	300 bc- 300 bc a	Z1	r. 30"		1800
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50

<b>Totaal</b>		<b>4500</b>
Z1	58,9%	2650
Z2	26,7%	1200
Z3	13,3%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	50

# Overzicht week: 02



Totaal meters		25800
Z1	73,2%	18890
Z2	10,9%	2800
Z3	8,1%	2100
Z4	3,9%	1000
Z5	1,2%	300
Z6	1,1%	280
Z7	1,7%	430

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,5%	4000
Elastiek	6,6%	1700
Propeller	2,3%	600

