

Week: 05		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 27-jan		Accent: Mixed			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Gr 2. MK/JC - Gr 3. JvtV/NH/LvdK - Gr 4. EC			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (100 bc- 100 ws)- 400 (150 bc a- 50 bc b) 400 individuele techniek	Z1 Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	800 400
K1	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.20		80
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Paddles Snorkel accent op slaglengte	120
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	400
	4 x 100 bc	Z7			50
K2	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Paddles Snorkel accent op slaglengte	400
	50 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"		50
	3 x 200 bc		st. 2.55/3.00/3.10	Gr 2. 2.22-2.24 / Gr 3. 2.27-2.32 / Gr 4. 2.39-2.42	600
	2 x 300 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	50 bc max hold	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	200 keus	Z1			200
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"		50
	6 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	Gr 2. 1.10-1.12 / Gr 3. 1.13-1.15 / Gr 4. 1.19-1.20	600

Totaal		4500
Z1	66,0%	2970
Z2	0,0%	0
Z3	26,7%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	5,1%	230

Week: 05	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 28-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	3000 (500 bc- 100 ws)	Z1	r. 60"	<i>na 100 ws eruit klimmen en opnieuw erin duiken</i>	3000
	50 (20 bc 'spinnen'- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.20		20
		Z1			30
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	4 x 400 (1 x bc a- 1 x bc)	Z1	r. 30"	Snorkel Paddles	1600
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek <i>focus op ritme/frequentie</i>	300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		6000
Z1	94,3%	5655
Z2	5,0%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	45

Week: 05	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 29-jan	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc a- 25 bc b)	Z1			400
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"/35"/30"		100
	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc- 25 vl)	Z1			400
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1			60
	2 x 50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.30		40
		Z1			60
	50 bc max hold	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel Paddles accent op slaglengte	600
	600 bc a	Z1			600
	4 x 25 bc a max	Z7	st. 1.00	Elastiek	100
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel Paddles accent op slaglengte	600
	600 bc a	Z1			600
	3 x 50 bc opbouwend tot max	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant, opbouwend en de laatste maximaal!</i>	100
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	90,3%	3520
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	150
Z7	5,9%	230

Week: 05	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 30-jan	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	200 keus	Z1			200
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	100 keus	Z1			100
K1	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 2. > 1.16 / Gr 3. > 1.19 / Gr 4. 1.24</i>	300
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 2. 1.14-1.16 / Gr 3. 1.17-1.19 / Gr 4. 1.22-1.24</i>	400
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 2. 1.09-1.11 / Gr 3. 1.12-1.15 / Gr 4. 1.18-1.19</i>	500
	6 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 2. 1.07-1.09 / Gr 3. 1.10-1.12 / Gr 4. 1.16-1.18</i>	600
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 2. 1.09-1.11 / Gr 3. 1.12-1.15 / Gr 4. 1.18-1.19</i>	500
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 2. 1.14-1.16 / Gr 3. 1.17-1.19 / Gr 4. 1.22-1.24</i>	400
	3 x 100 bc	Z1	st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 2. > 1.16 / Gr 3. > 1.19 / Gr 4. 1.24</i>	300
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek focus op slagfrequentie aan het einde van de training</i>	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	34,1%	1500
Z2	18,2%	800
Z3	31,8%	1400
Z4	13,6%	600
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 05	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 31-jan	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc- 100 ows	Z1			400
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		200
K1	8 x 50 bc	Z1	r. 15"	<i>in het midden van de baan 4 felle slagen bc waterpolo</i>	400
	100 ws	Z1			100
	8 x 50 bc	Z1	r. 15"	<i>in het midden van de baan naar de bodem duiken en afzetten</i>	400
	100 ws	Z1			100
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	100
	4 x 25 rc a	Z2	st. 40"	Elastiek <i>accent op draaien van de armen</i>	100
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	100
	100 ws	Z1			100
	8 x 50 bc	Z1	r. 15"	<i>in het midden van de baan 1 slag vl en 2 slagen rc maken</i>	400
Uit	100 bc b	Z1			100

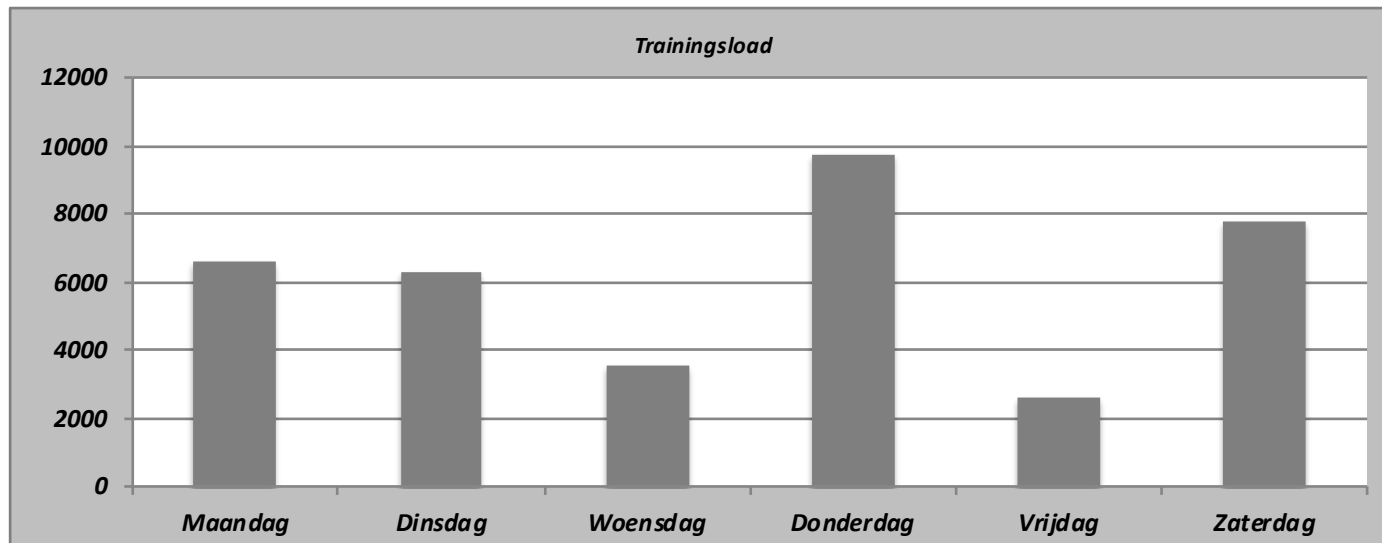
Totaal		2500
Z1	96,0%	2400
Z2	4,0%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 01-feb	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 rc Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
K1	4 x 200 bc	Z2	st. 2.55/3.00/3.05	Paddles Gr 2. 2.28-2.32 / Gr 3. 2.35-2.39 / Gr 4. 2.46-2.48	800
	4 x 50 bc b	Z2	st. 1.15		200
	4 x 200 bc a	Z2	r. 20"	Elastiek	800
	4 x 50 bc b	Z2	st. 1.15		200
	4 x 200 (100 vl/75 vl/ 50 vl/ 25 vl Z2- overige bc Z1)	Z2	r. 20"		250
		Z1			550
	4 x 50 bc b	Z2	st. 1.15		200
	4 x 200 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	800
	100 (50 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4700
Z1	27,7%	1300
Z2	69,1%	3250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	150
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 05



Totaal meters		26000
Z1	66,7%	17345
Z2	17,1%	4450
Z3	10,0%	2600
Z4	2,3%	600
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	500
Z7	1,9%	505

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	20,0%	5200
Elastiek	7,3%	1900
Propeller	3,1%	800

