

Week: 09		Tijdstip: 10.00 - 11.30			
Datum: 25-feb		Accent: Duur			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: Zwembad Maaseik			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc/rc	Z1			200
	400 individuele techniek	Z1			400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	200
K1	3 Sets				
	400 bc	Z1	r. 30"		1200
	400 bc a	Z1	r. 30"		1200
	2 x 100 bc "hard maar volledig gecontroleerd"		st. 2.00	<i>Gr 1. 1.05-1.07/Gr 2. 1.07-1.09/Gr 3. 1.10-1.12/Gr 4. 1.16-1.17</i>	600
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	1200
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		5100
Z1	84,3%	4300
Z2	3,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	11,8%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 09	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 26-feb	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 (100 bc- 50 rc)- 150 (100 bc- 50 dolfijnen)- 100 bc b	Z1			400
	150 (100 bc- 50 vl)- 150 (100 bc- 50 ss ow)- 100 rc b/vl b rug	Z1			400
K1	4 x 150 (50 bc max hold- 100 bc Z1)	Z6	st. 2.45	<i>met start vanaf de kant</i>	200
		Z1			400
	3 x 300 (1 x bc a- 1 x bc- 1 x bc a)	Z1	r. 30"	Paddles Snorkel	900
	4 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			300
	4 x 200 (1 x bc a- 1 bc)	Z1	r. 20"		800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3600
Z1	91,7%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,6%	200
Z7	2,8%	100

Week: 09	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 27-feb	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	400 individuele techniek	Z1			400
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	200 keus	Z1			200
K1	4 x 100 bc		st. 1.30/1.30/1.35/1.40	Gr 1. 1.12-1.14/Gr 2. 1.14-1.16/Gr 3. 1.17-1.19/Gr 4. 1.22-1.23	400
	3 x 100 bc		st. 1.35/1.35/1.40/1.45	Gr 1. 1.08-1.10/Gr 2. 1.10-1.11/Gr 3. 1.13-1.15/Gr 4. 1.18-1.20	300
	2 x 100 bc		st. 1.40/1.40/1.45/1.50	Gr 1. 1.05-1.07/Gr 2. 1.07-1.09/Gr 3. 1.10-1.12/Gr 4. 1.16-1.17	200
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	800 bc maximaal	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	800
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles technisch perfect zwemmen	400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3500
Z1	50,0%	1750
Z2	11,4%	400
Z3	8,6%	300
Z4	5,7%	200
Z5	22,9%	800
Z6	1,4%	50
Z7	0,0%	0

Week: 09	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 28-feb	Accent: Mixed
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1		<i>incl. Sprints, techniek,..</i>	800
K1	15 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.25/1.30/1.35	<i>gemiddeld zo hard mogelijk!!!</i>	1500
	200 (25 rc- 25 bc)				200
Uit	6 x 50 bc	Z1	r. 10"	Snorkel Paddles <i>technisch "perfect" zwemmen</i>	300

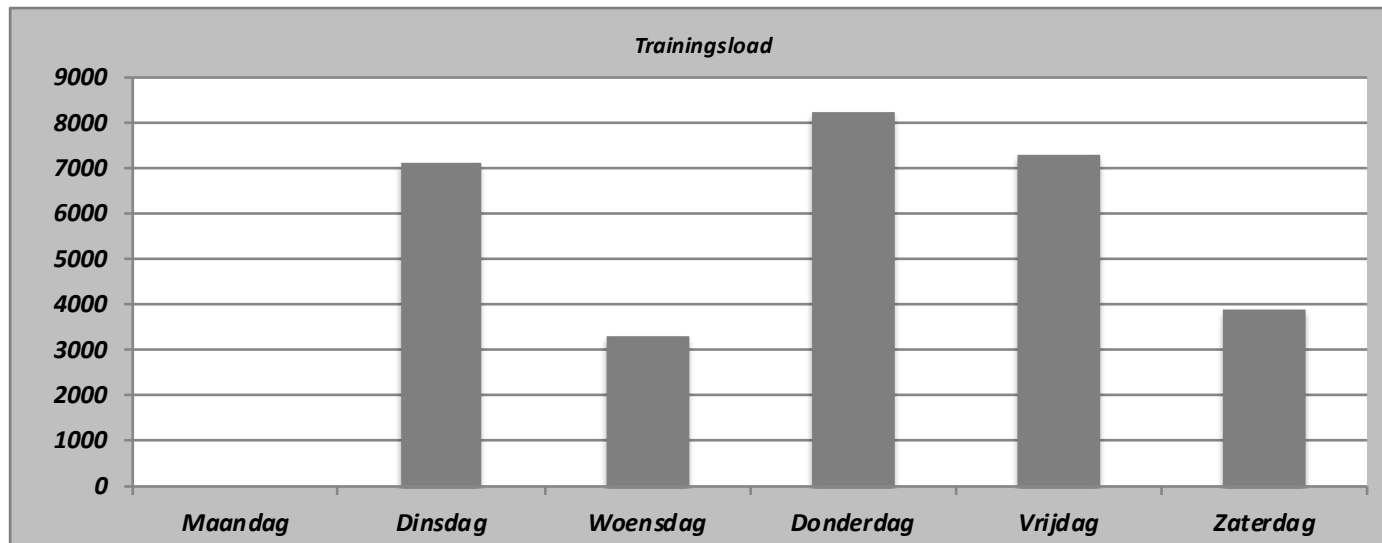
Totaal		2800
Z1	46,4%	1300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	53,6%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 09	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 29-feb	Accent: Duur/herstel
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 andere slag)- 300 (50 a keus- 25 b keus)	Z1			600
K1	8 x 25 (1 x bc a- 1 x rc a)	Z2	st. 35"	<i>Elastiek</i>	200
	6 x 75 (25 vl 1 re arm: 1 li arm: 1 hs- 50 bc)	Z1	r. 10"		450
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	8 x 25 bc (1 x vuisten- 1 x hs)	Z1	r. 10"		200
	6 x 75 (25 rc 2 re arm: 2 li arm- 50 bc)	Z1	r. 10"		450
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	8 x 25 bc (1 x gestrekte overhaal/doorhaal- 1 x bc "perfect")	Z1	r. 10"		200
	6 x 75 (25 srs- 50 bc)	Z1	r. 10"		450
	10 x 25 ss ow	Z1	st. 40"	<i>focus op ontspanning</i>	250
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		3700
Z1	94,6%	3500
Z2	5,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 09



Totaal meters	18700	
Z1	75,7%	14150
Z2	4,3%	800
Z3	1,6%	300
Z4	12,3%	2300
Z5	4,3%	800
Z6	1,3%	250
Z7	0,5%	100

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,0%	2800
Elastiek	2,1%	400
Propeller	0,0%	0

