

Week: 11		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 09-mrt		Accent: Mixed			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Gr 1. MvdS/JC/MK- Gr 2. LvdK/YK/NH/JvtV- Gr 3. EC			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc a- 25 bc b)- 200 (25 ss ow- 25 srs)	Z1			600
	400 individuele techniek	Z1			400
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1			60
	12 x 25 (1 x bc a- 1 x rc a)	Z2	st. 35"	<b>Elastiek</b>	300
	2 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc Z1)	Z7	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
K2	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.55/3.00/3.10	<i>Gr 1. 2.32-2.34/Gr 2. 2.39-2.44/Gr 3. 2.48-2.50</i>	400
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.55/3.00/3.10	<i>Gr 1. 2.28-2.30/Gr 2. 2.34-2.38/Gr 3. 2.42-2.45</i>	400
	1 x 200 bc	Z3	st. 2.55/3.00/3.10	<i>Gr 1. 2.19-2.22/Gr 2. 2.26-2.30/Gr 3. 2.37-2.40</i>	200
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.55/3.00/3.10	<b>Paddles</b> <i>Gr 1. 2.32-2.34/Gr 2. 2.39-2.44/Gr 3. 2.48-2.50</i>	400
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.55/3.00/3.10	<b>Paddles</b> <i>Gr 1. 2.28-2.30/Gr 2. 2.34-2.38/Gr 3. 2.42-2.45</i>	400
	1 x 200 bc	Z3	st. 2.55/3.00/3.10	<b>Paddles</b> <i>Gr 1. 2.19-2.22/Gr 2. 2.26-2.30/Gr 3. 2.37-2.40</i>	200
	2 x 200 bc a	Z1	st. 2.55/3.00/3.10	<i>Gr 1. 2.32-2.34/Gr 2. 2.39-2.44/Gr 3. 2.48-2.50</i>	400
	2 x 200 bc a	Z2	st. 2.55/3.00/3.10	<i>Gr 1. 2.28-2.30/Gr 2. 2.34-2.38/Gr 3. 2.42-2.45</i>	400
1 x 200 bc a	Z3	st. 2.55/3.00/3.10	<i>Gr 1. 2.19-2.22/Gr 2. 2.26-2.30/Gr 3. 2.37-2.40</i>	200	
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4800</b>
Z1	53,3%	2560
Z2	31,3%	1500
Z3	12,5%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	140

Week: 11	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 10-mrt	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	10 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>scullen voor/buik ri voeten/midden/rug ri voeten/trekfase</i>	500
K1	800 bc (25 max- 775 Z1)	Z7	r. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			775
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<b>Snorkel Paddles</b>	800
	600 bc (25 max- 575 Z1)	Z7	r. 60"	<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			575
	4 x 150 (50 bc-25 rc)	Z1	r. 15"	<b>Paddles</b>	600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4000</b>
Z1	97,5%	3900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	100

Week: 11	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 11-mrt	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 andere slag)- 200 (25 bc b zij- 25 vl b rug)	<b>Z1</b>			400
	400 individuele techniek	<b>Z1</b>			400
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.15		40
	50 bc max hold	<b>Z1</b>			60
	2 (2 x 200 bc- 1 x 200 ws)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>	r. 20"		1200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	<b>Z1</b>		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
	50 bc max hold	<b>Z7</b>			50
	2 (2 x 200 bc- 1 x 100 rc)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Paddles</b>	1000
	4 x 25 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>		<b>3500</b>
Z1	91,7%	3210
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,9%	100
Z7	5,4%	190

Week: 11		Tijdstip:			
Datum: 12-mrt		Accent:		Loszwemmen	
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:		Mallorca	
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	5 x 100 (25 scullen voor- 75 bc a)	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen	500
	100 ws	Z1	r. 10"		100
	5 x 100 (25 hondjes kort- 75 bc)	Z1	r. 10"	<b>Paddles</b> hoge elleboog plaatsen	500
	100 ws	Z1	r. 10"		100
	5 x 100 (25 bijleggen achter- 75 bc)	Z1	r. 10"	hoge elleboog plaatsen	500
	100 ws	Z1	r. 10"		100
	5 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Paddels Snorkel</b> accent op hoge elleboog plaatsen	500
	100 ws	Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3000</b>
Z1	100,0%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

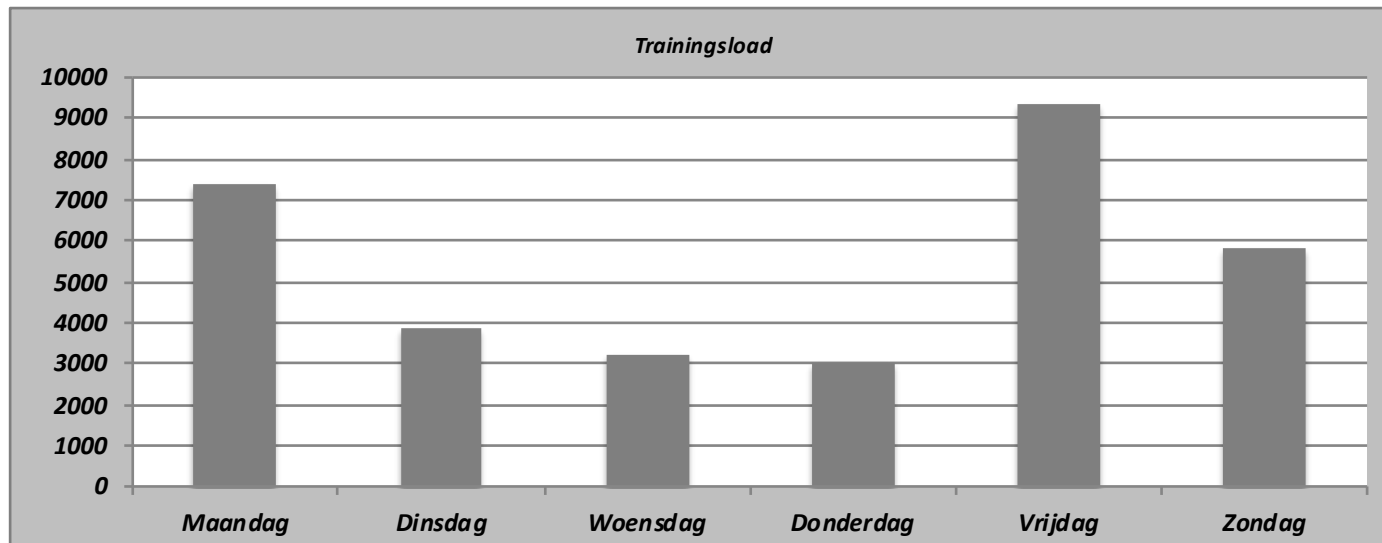
Week: 11		Tijdstip:			
Datum: 13-mrt		Accent:		Mixed	
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden: <b>Gr 1. JC/MK- Gr 2. LvdK/YK/NH/JvtV- Gr 3. EC</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>			300
	8 x 25 (1 x bc a- 1 x rc a)	<b>Z2</b>	st. 35"	<b>Elastiek</b>	200
	200 bc a	<b>Z1</b>			200
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.30		50
	100hs keus	<b>Z1</b>			50
K1	8 x 25 bc max	<b>Z5</b>	st. 30"	<i>Eerste 25m is met start vanaf de kant</i>	200
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.07-1.09/Gr 2. 1.10-1.12/Gr 3. 1.15-1.16</i>	400
	2 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.10-1.12/Gr 2. 1.13-1.15/Gr 3. 1.17-1.19</i>	200
	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.07-1.09/Gr 2. 1.10-1.12/Gr 3. 1.15-1.16</i>	400
	8 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.13-1.15/Gr 2. 1.16-1.17/Gr 3. 1.20-1.22</i>	800
	200 (25 rc- 25 bc)	<b>Z1</b>			200
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b> met een 'perfecte' techniek zwemmen	800
8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b> ondanks vermoeidheid ritme in de slag krijgen	400	
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>		<b>4400</b>
Z1	39,8%	1750
Z2	31,8%	1400
Z3	4,5%	200
Z4	18,2%	800
Z5	4,5%	200
Z6	1,1%	50
Z7	0,0%	0

Week: 11		Tijdstip:			
Datum: 15-mrt		Accent:		Duur	
Dag: Zondag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 rc) 4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z1 Z3 Z1 Z1	st. 1.15		400 100 100 200
K1	200 (25 bc- 25 vl) 12 x 25 (1 x bc a- 1 rc a) 1000 bc a 1000 (225 bc- 25 rc) 50 bc max hold 1000 bc a 1000 (200 bc- 25 vl- 25 rc) 2 x 25 bc max	Z2 Z1 Z1 Z6 Z1 Z1 Z7	st. 35" r. 60" r. 60" r. 60" r. 60" st. 60"	<b>Elastiek</b> <b>Paddles Snorkel</b>  <i>met start vanaf de kant</i>	300 1000 1000 50 1000 1000 50
Uit	8 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		200

<b>Totaal</b>		<b>5400</b>
Z1	90,7%	4900
Z2	5,6%	300
Z3	1,9%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,9%	50

# Overzicht week: 11



Totaal meters		25100
Z1	77,0%	19320
Z2	12,7%	3200
Z3	3,6%	900
Z4	3,2%	800
Z5	0,8%	200
Z6	0,8%	200
Z7	1,9%	480

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,5%	4900
Elastiek	4,8%	1200
Propeller	0,0%	0

