

Week: 22	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 25-mei	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden: Tokyo groep

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b keus	Z1			600
	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>evt Snorkel</i>	400
K1	4 x 200 (175 bc- 25 vl b ow)	Z1	r. 20"	Zoomers zo rustig zwemmen zodat je 25m ow volledig haalt	800
	3 x 300 (1 x bc a- 1 x ws)	Z1	r. 30"		900
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	Paddles Zoomers	800
	1 x 500 (75 bc a- 25 rc b/bc b zij/vl b rug/bc b zij/ss b rug)	Z1	r. 30"		500
Uit	4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		100

Totaal		4100
Z1	100,0%	4100
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: 22	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 26-mei	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: NTC/RTC groep (programma maandag)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 22		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 27-mei		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: Tokyo groep			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	6 x 150 (25 bc achterwaarts- 125 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel	900
	3 x 100 (40 bc max hold- 60 keus Z1)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	120
		Z1			180
	4 x 250 bc (150 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 20"	Paddles Zoomers	600
		Z2			400
	3 x 100 (25 bc max hold- 5 bc max- 70 keus Z1)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant, zonder kp na 25m</i>	75
		Z7			15
	2 x 400 bc/bc a	Z1	r. 30"		210
	Z1			800	
	6 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z7	st. 1.30	Paddles Zoomers Snorkel	150
		Z1			150
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	81,9%	3440
Z2	9,5%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,6%	195
Z7	3,9%	165

Week: 22	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 28-mei	Accent: Duur met snelheid
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: NTC/RTC groep (programma woensdag)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 22		Tijdstip: 12.00 - 13.30 NTC/RTC 13.30 - 15.00 Tokyo			
Datum: 29-mei		Accent: Duur			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (75 hs- 25 sculloefening keuze vooruit)	Z1			400
	100 bc b	Z1			100
	400 (75 a- 25 sculloefening keuze ri voeten)	Z1			400
	100 rc b	Z1			100
K1	800 bc	Z1	r. 60"	Paddles Zoomers	800
	4 x 100 ws	Z1	r. 15"		400
	800 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	800
	4 x 75 bc b (iedere 25m iets sneller)	Z1	r. 15"		100
		Z2			200
	800 bc	Z1		Paddles Zoomers	800
Uit	4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		100

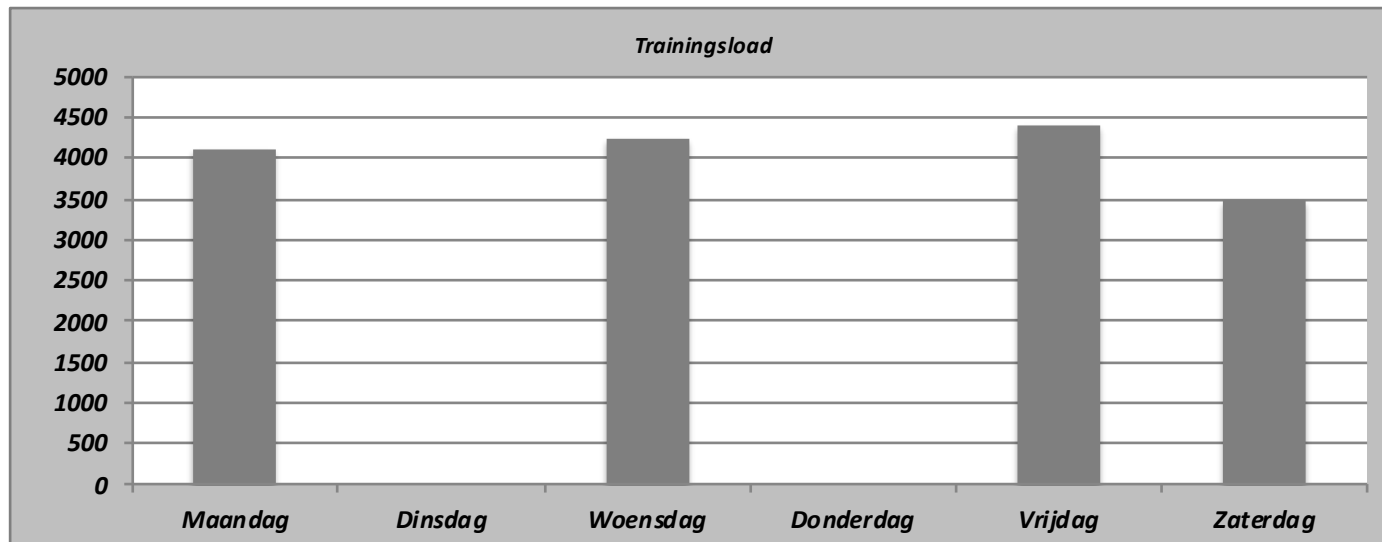
Totaal		4200
Z1	95,2%	4000
Z2	4,8%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 22	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 30-mei	Accent: Duur met snelheid
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Tokyo groep

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (75 hs- 25 srs)	Z1			400
	100 b keus	Z1			100
	200 (75 hs- 25 vl)	Z1			200
	100 b keus	Z1			100
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>evt. Snorkel</i>	300
	4 x 50 bc	Z1	r. 5"	Snorkel technisch "perfect" zwemmen	200
K1	4 x 300 (25 bc max- 250 bc Z1- 25 vl b ow)	Z7	r. 30"	Zoomers	100
	4 x 200 (25 bc b max- 25 bc b Z1- 150 bc a)	Z1		Zoomers	1100
	4 x 100 ws	Z1	r. 30"		100
	4 x 100 ws	Z1	r. 15"		700
	50 bc max	Z1			400
		Z7		Paddles Zoomers	50

Totaal		3750
Z1	93,3%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	6,7%	250

Overzicht week: 22



Totaal meters	16250	
Z1	92,6%	15040
Z2	3,7%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	195
Z7	2,6%	415

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,7%	3200
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	32,0%	5200

