

Week: 23		Tijdstip:			
Datum: 01-jun		Accent:		Duur	
Dag: Maandag		Bijzonderheden:		<b>Openwater (Tokyo/NTC/RTC)</b>	
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	60 min openwater rustige duur	<b>Z1</b>		<b>Wetsuit</b>	3400
	In openwater voornamelijk focussen op oriënteren op herkenningspunten, volgen van je voorganger, juiste stayerpositie zoeken, slagen afwisselen,...				

<b>Totaal</b>		<b>3400</b>
Z1	100,0%	3400
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: 23		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 02-jun		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: <b>NTC/RTC groep</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 75 (50 hs keus- 25 b keus zonder plank)	Z1	r. 5"		300
	4 x 75 (25 scullen buik ri voeten- 50 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> lichaamsspanning	300
	4 x 75 (25 scullen rug ri voeten- 50 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	4 x 200 (25 bc max- 25 rc- 150 bc)	Z7	r. 30"	<b>Paddles Zoomers</b>	100
	2 x 50 bc max hold	Z1		<b>Paddles Zoomers</b>	700
		Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant	100
	4 x 200 bc a	Z1	r. 20"		800
	4 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	Z7	r. 30"	<b>Paddles Zoomers</b>	100
		Z1		<b>Paddles Zoomers</b>	300
	50 bc max hold	Z6		met start vanaf de kant	50
	4 x 200 (100 ws- 100 bc)	Z1	r. 20"		800
Uit	150 keus	Z1			150

<b>Totaal</b>			<b>4000</b>
Z1	91,3%	3650	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,8%	150	
Z7	5,0%	200	

Week: 23	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 03-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: <b>Tokyo groep (programma van dinsdag)</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

<b>Totaal</b>		<b>0</b>
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 23		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 04-jun		Accent: Duur			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: <b>NTC/RTC groep</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	200
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
K1	7 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		700
	4 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.40		400
	7 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.35	<b>Zoomers</b>	700
	4 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.35	<b>Zoomers</b>	400
	7 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.40		700
	4 x 100 bc a	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.40		400
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

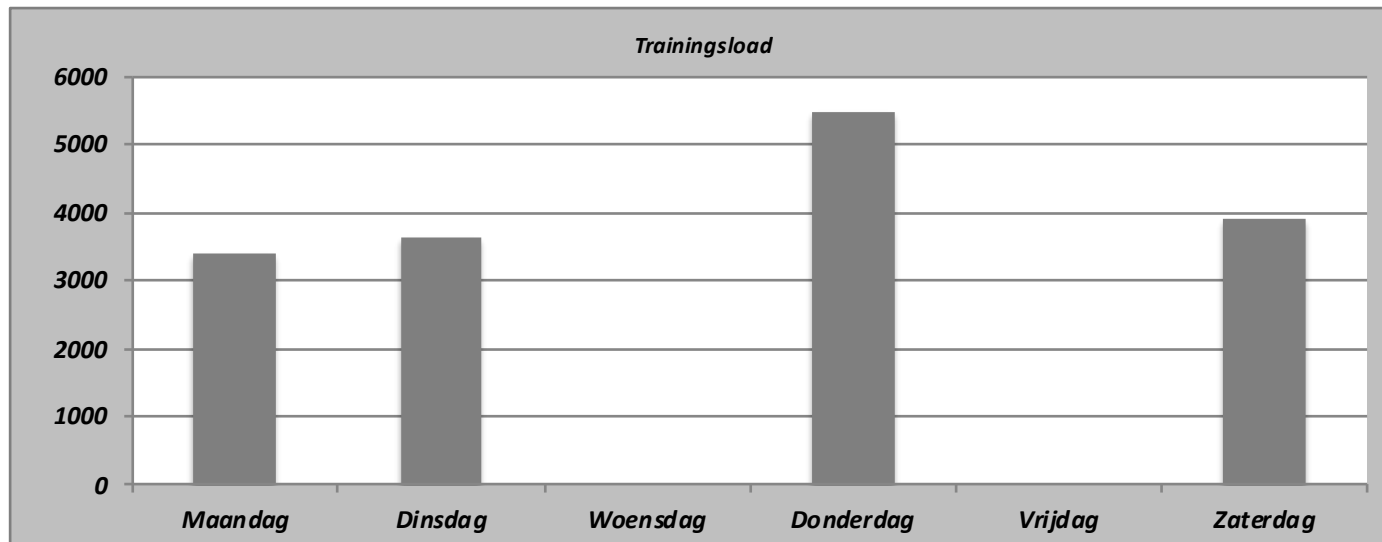
<b>Totaal</b>		<b>4300</b>
Z1	72,1%	3100
Z2	27,9%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0



Week: 23		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 06-jun		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: <b>Tokyo groep</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 (25 bc- 25 dolfijnen)- 150 (25 bc- 25 rc)	Z1			300
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	150 (50 bc- 25 bc b zij)- 150 (50 bc- 25 vl b rug)	Z1			300
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1			150
K1	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			140
	200 bc a- 100 bc b- 200 bc a	Z1			500
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15	<b>Zoomers</b>	80
		Z1		<b>Zoomers</b>	120
	100 bc- 100 rc b- 100 bc	Z1			300
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	3 x 200 bc	Z1	r. 15"	<b>Zoomers</b>	600
	3 x 200 bc	Z1	r. 15"		600
	3 x 200 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles Zoomers</b>	600
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

<b>Totaal</b>		<b>4200</b>
Z1	93,1%	3910
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	4,5%	190

# Overzicht week: 23



Totaal meters		15900
Z1	88,4%	14060
Z2	7,5%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	250
Z7	2,5%	390

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	21,4%	3400
Paddles	11,3%	1800
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	23,3%	3700

