

Week: 25		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 15-jun		Accent: Duur			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: <b>Tokyo groep</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 b keus- 100 ws)	<b>Z1</b>			600
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen	150
	3 x 50 (25 "gestrekte armen"- 25 "perfect zwemmen")	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> gestrekte armen = boven en onderwater	150
K1	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.05		800
	3 x 200 bc	<b>Z2</b>	st. 2.55-3.05		600
	2 x 200 bc	<b>Z2</b>	st. 2.55-3.05		400
	3 x 200 bc	<b>Z2</b>	st. 2.55-3.05		600
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.05		800
	3 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> hoge elleboog plaatsen	150
	3 x 50 (25 "gestrekte armen"- 25 "perfect zwemmen")	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b> gestrekte armen = boven en onderwater	150
Uit	100 bc b	<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>		<b>4500</b>
Z1	64,4%	2900
Z2	35,6%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 25	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 16-jun	Accent: Duur (training maandag)
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: <b>NTC/RTC groep</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: 25		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 17-jun		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: <b>Tokyo groep</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	<b>Z1</b>			400
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	4 x 50 bc perfect zwemmen	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>Snorkel 100% focus op juiste techniek</i>	200
K1	100 (25 bc max met gestrekte overhaal- 75 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Zoomers</b>	25
		<b>Z1</b>		<b>Zoomers</b>	75
	150 (25 vl max- 125 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Zoomers</b>	25
		<b>Z1</b>		<b>Zoomers</b>	125
	200 (25 bc max met gestrekte overhaal- 175 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 30"	<b>Zoomers</b>	25
		<b>Z1</b>		<b>Zoomers</b>	175
	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	800
	3 x 400 (50 bc max hold- 350 bc a Z1)	<b>Z6</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	150
		<b>Z1</b>			1050
	800 (25 vl- 25 rc- 150 bc)	<b>Z1</b>	r. 60"		800
	3 x 50 (25 bc b max- 25 bc b Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.30	<b>Snorkel</b>	75
		<b>Z1</b>			75
Uit	4 x 25 ss ow	<b>Z1</b>	st. 45"		100

<b>Totaal</b>		<b>4300</b>
Z1	93,0%	4000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,5%	150
Z7	3,5%	150

Week: 25	Tijdstip: 13.30 - 15.00
Datum: 18-jun	Accent: Duur met snelheid (programma van woensdag)
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: <b>NTC/RTC groep</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: 25	Tijdstip: 12.00 - 13.30 NTC/RTC   13.30 - 15.00 Tokyo
Datum: 19-jun	Accent: Lactaattest (NTC/RTC) / Duur (Tokyo)
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	1000 (4 x 25 scull voor- 25 bc a + 800 bc a)	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	1000
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	800
	1000 (4 x 25 bijleggen achter- 25 bc- 800 bc)	Z1	r. 60"		1000
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	400
	1000 (4 x 25 vl b ow- 25 rc- 800 bc)	Z1		<i>Zoomers</i>	1000
Uit	100 ws	Z1			100

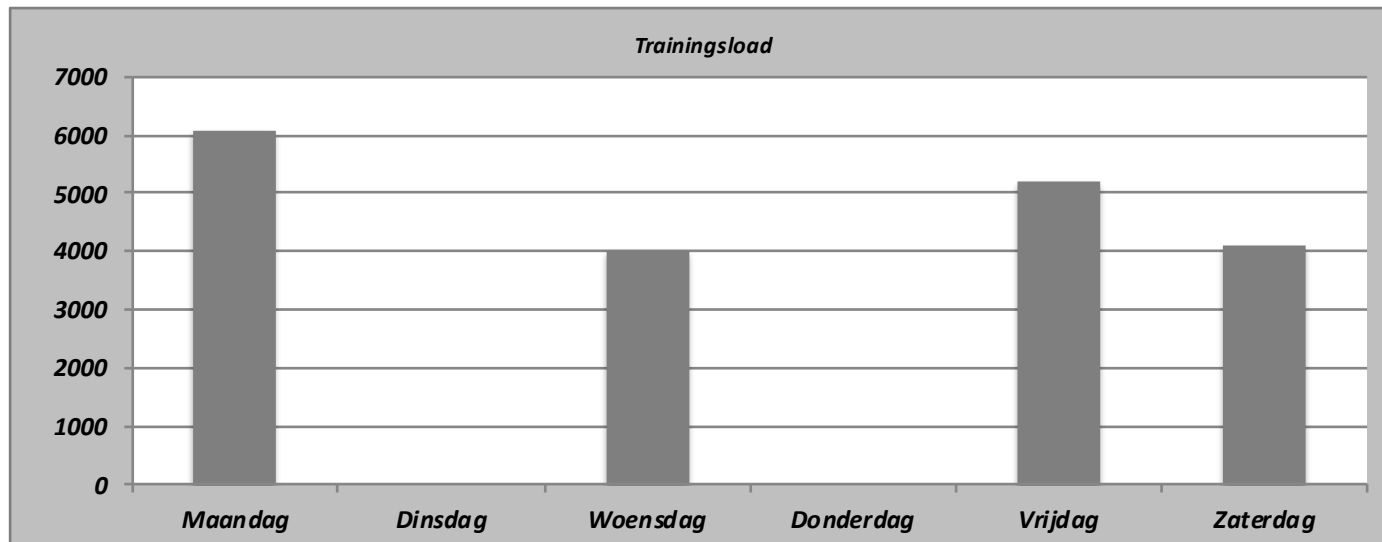
Totaal		4800
Z1	91,7%	4400
Z2	8,3%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 25	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 20-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>Tokyo groep</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)	Z1			200
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	200 (25 bc- 25 ss a:vl b)	Z1			200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	200 (25 bc- 25 vl)	Z1			200
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
K1	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	400
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Zoomers</b>	400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	300 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles</b>	300
	300 bc a	Z1	r. 20"		300
	300 bc	Z1	r. 20"	<b>Zoomers</b>	300
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Zoomers Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	200 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles</b>	200
	200 bc a	Z1	r. 15"		200
	200 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles</b>	200
	2 x 150 (50 bc max- 100 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4400
Z1	93,2%	4100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	4,5%	200

# Overzicht week: 25



Totaal meters		18000
Z1	85,6%	15400
Z2	11,1%	2000
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	250
Z7	1,9%	350

