

Week: 26		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 22-jun		Accent: Mixed			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Tokyo groep			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	6 x 50 (25 scull oefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 bc "perfect" zwemmen	Z1	r. 10"	<i>100% focus op uitvoering</i>	200
K1	50 bc max	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		600
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	<i>Gr 1. 1.11-1.12 / Gr 2. 1.16-1.18</i>	500
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35	<i>Gr 1. 1.09-1.10 / Gr. 2 1.13-1.15</i>	400
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35	<i>Gr 1. 1.11-1.12 / Gr 2. 1.16-1.18</i>	500
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		600
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			4000
Z1	62,5%	2500	
Z2	25,0%	1000	
Z3	10,0%	400	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,5%	100	

Week: 26	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 23-jun	Accent: Duur (programma woensdag)
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: NTC/RTC groep

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 26	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 24-jun	Accent: Duur
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: Tokyo groep

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		700
K1	1200 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	1200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	4 x 50 bc b	Z2	st. 1.15-1.20		200
	800 bc (25 vl- 175 bc)	Z1	r. 60"	Zoomers	800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"		200
	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	4 x 50 bc b	Z2	st. 1.15-1.20		200
Uit	100 srs/rc	Z1			100

Totaal		5200
Z1	84,6%	4400
Z2	15,4%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 26	Tijdstip: 13.30 - 15.00
Datum: 25-jun	Accent: Mixed (programma maandag)
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: NTC/RTC groep

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 26	Tijdstip: 12.00 - 13.30 NTC/RTC 13.30 - 15.00 Tokyo
Datum: 26-jun	Accent: Duur
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 vl- 25 srs)	Z1			400
	4 x 50 bc b	Z2	r. 15"		200
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
K1	3 Sets				
	500 (50 vl- 25 rc- 425 bc)	Z1	r. 60"		1500
	500 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1500
	400 bc	Z2	r. 60"	<i>Gr 1. 4.50-4.55 / Gr 2. 5.10-5.18</i>	1200
Uit	100 bc b	Z1			100

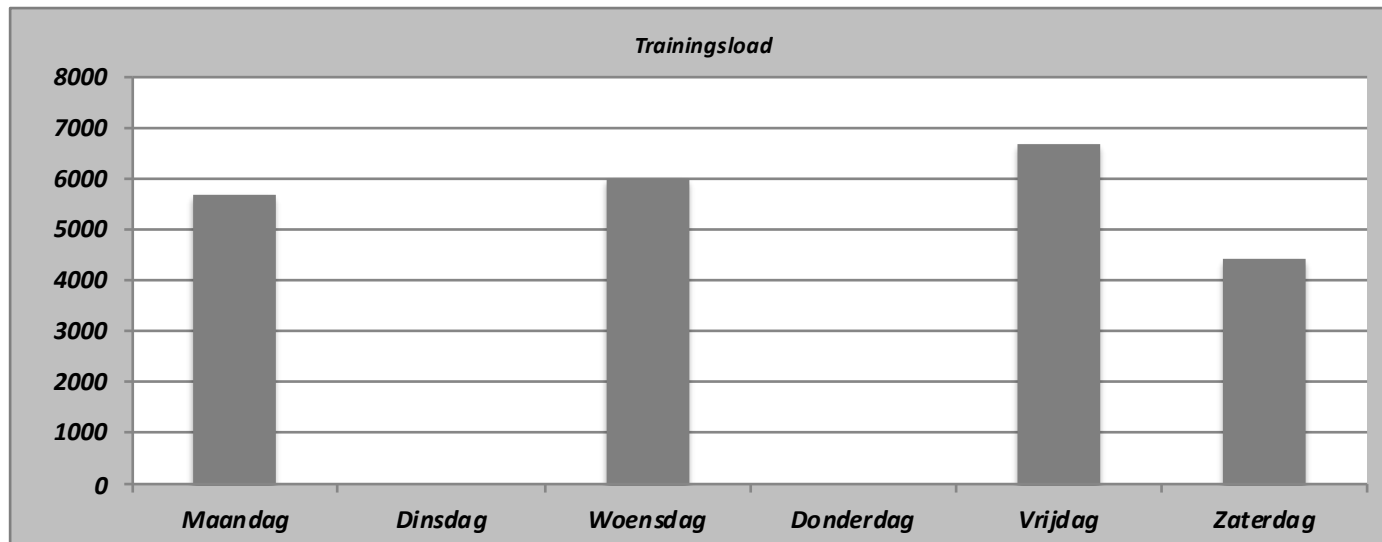
Totaal		5300
Z1	73,6%	3900
Z2	26,4%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 26	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 27-jun	Accent: Duur met snelheid
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Tokyo groep

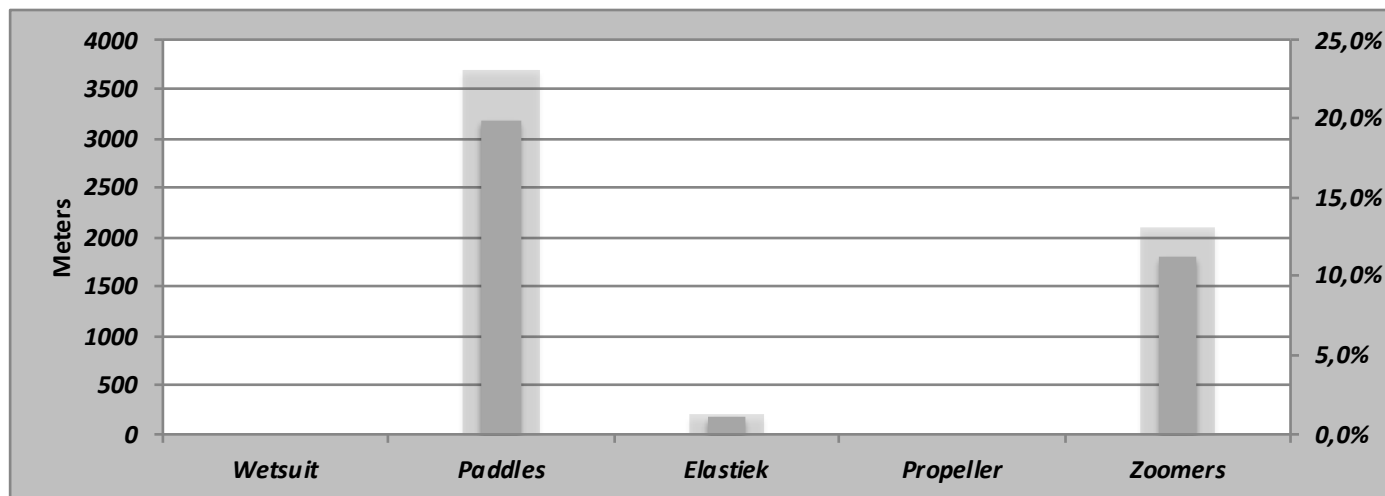
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b keus	Z1			600
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 bc "perfect" zwemmen	Z1	r. 10"	Snorkel toepassen van individuele aandachtspunt	200
	2 x 50 bc "perfect" zwemmen	Z2	r. 20"	Snorkel blijven vasthouden van aandachtspunt	100
	2 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant, technisch goed blijven zwemmen	100
	4 x 250 (200 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 20"		1000
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	st. 2.30	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
	100 keus	Z1			100
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	st. 2.30	Zoomers Sprintkoord (speed) nog iets meer pushen in slagfr.	25
		Z7		Zoomers	25
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		Zoomers Sprintkoord (resistance)	25
		Z1		Zoomers	25
	2 (300 bc a- 300 bc Paddles)	Z1	r. 30"		600
		Z1		Paddles	600
	100 bc "makkelijk" hard zwemmen	Z5		met start vanaf de kant	100
	100 keus	Z1			100
	50 bc max	Z7		met start vanaf de kant	50
Uit	150 (50 rc- 100 bc b)	Z1			150

Totaal		4200
Z1	89,3%	3750
Z2	2,4%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,4%	100
Z6	2,4%	100
Z7	3,6%	150

Overzicht week: 26



Totaal meters		18700
Z1	77,8%	14550
Z2	17,6%	3300
Z3	2,1%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,5%	100
Z6	0,5%	100
Z7	1,3%	250



% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,8%	3700
Elastiek	1,1%	200
Propeller	0,0%	0
Zoomers	11,2%	2100