

Week: 28	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 06-jul	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 iedere 100m iets anders	Z1	r. 5"		600
	3 x 50 bc "perfect" zwemmen	Z1	st. 35"		150
	1 x 25 bc max hold	Z6	st. 50"	<i>met volledige focus snelheid maken</i>	25
	3 x 50 bc "perfect" zwemmen	Z1	st. 35"		150
	1 x 50 bc max hold	Z6		<i>met volledige focus snelheid maken</i>	50
	25 rc	Z1			25
K1	20 x 50 bc (3 x Z1- 2 x Z2)	Z1	st. 50"-55"		600
		Z2			400
	15 x 50 bc a (2 x Z1- 3 x Z2)	Z1	st. 45"-50"	<b>Paddles</b>	300
		Z2		<b>Paddles</b>	450
	10 x 50 bc (1 x Z1- 4 x Z2)	Z1	st. 45"-50"	<b>Zoomers</b>	100
		Z2		<b>Zoomers</b>	400
	5 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	250
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3700
Z1	57,4%	2125
Z2	40,5%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	75
Z7	0,0%	0

Week: 28	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 07-jul	Accent: Duur met snelheid (programma van woensdag)
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	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: 28	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 08-jul	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (50 bc- 25 dolfijn- 50 bc- 25 dolfijn- 50 bc)	Z1			200
	200 (50 bc a- 25 bc b- 50 bc a- 25 bc b- 50 bc a)	Z1			200
	200 (50 bc- 25 vl- 50 bc- 25 vl- 50 bc)	Z1			200
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 bc "perfect"	Z1	r. 5"		200
K1	500 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	500
	500 bc	Z1	r. 30"	<b>Zoomers</b>	500
	500 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	500
	2 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning opbouwen</i>	100
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 1.15	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100
	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.30	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100
	500 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	500
	500 bc	Z1	r. 30"	<b>Zoomers</b>	500
	500 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	500
	2 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning opbouwen</i>	100
2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50	
50 bc max hold	Z7			50	
		Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	150 keus	Z1			150

Totaal		4700
Z1	93,6%	4400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	150
Z7	3,2%	150



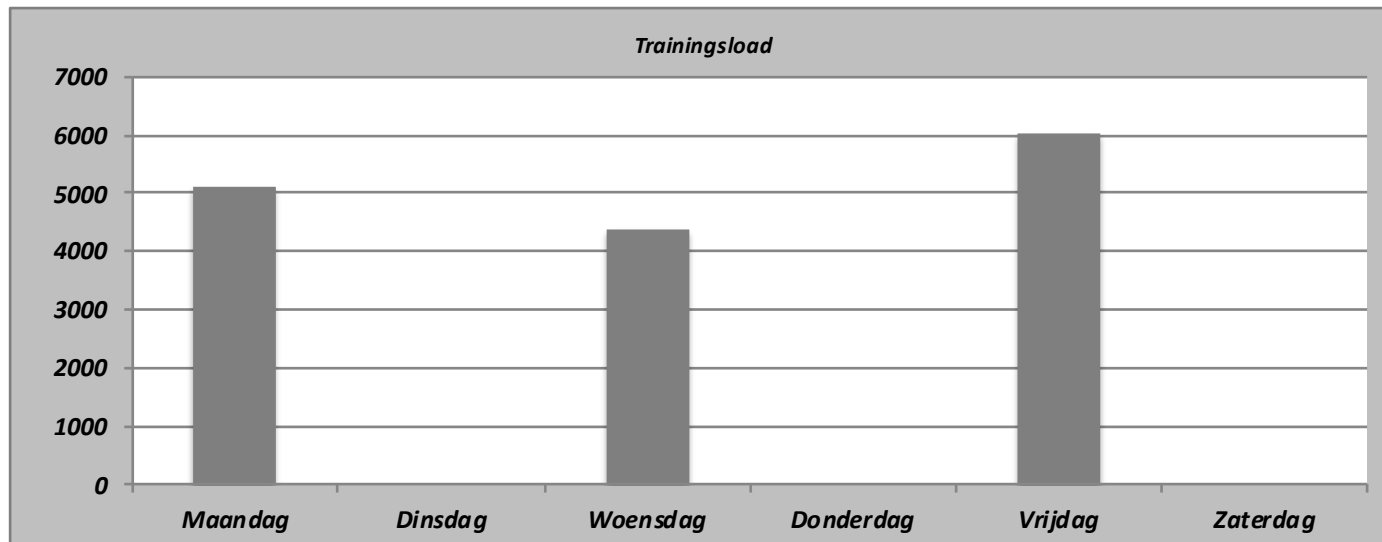
Week: 28	Tijdstip: 12.00 - 13.30 NTC/RTC   13.30 - 15.00 Tokyo
Datum: 10-jul	Accent: Duur
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2500 als volgt: 25 vl- 25 rc- 450 bc	Z1		<i>iedere 500m eruit klimmen en induiken</i>	2500
	100 (15 bc max- 35 bc Z1- 15 bc max- 35 rc Z1)	Z7 Z1			30 70
	2000 als volgt: 25 vl b ow- 25 rc- 350 bc	Z1		<b>Zoomers</b> <i>zo rustig zwemmen dat je iedere keer 25 vl b ow haalt</i>	2000
	100 (10 bc Z1- 15 bc max- 35 bc Z1- 15 bc max- 25 rc Z1)	Z7 Z1			30 70
	800 bc	Z1		<b>Paddles</b>	800
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>6100</b>
Z1	99,0%	6040
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	60



# Overzicht week: 28



Totaal meters		14500
Z1	86,7%	12565
Z2	10,3%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	225
Z7	1,4%	210

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,6%	2550
Elastiek	1,7%	250
Propeller	0,0%	0
Zoomers	24,1%	3500

