

Week: 29	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 13-jul	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 100 ws- 200 (25 bc- 25 b zonder plank)	<b>Z1</b>			500
	4 x 50 bc "perfect" zwemmen	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b>	200
	4 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	<b>2 Sets</b>				
	2 x 400 bc	<b>Z1</b>	st. 5.40/5.50/6.00	<b>Paddles</b>	1600
	3 x 200 bc	<b>Z2</b>	st. 2.50/3.00/3.05	<i>Gr 1. 2.27-2.30 / Gr 2. 2.34-2.38 / Gr 3. 2.43-2.45</i>	1200
	6 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.08-1.09 / Gr 2. 1.12-1.15 / Gr 3. 1.17-1.18</i>	1200
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		5000
Z1	50,0%	2500
Z2	24,0%	1200
Z3	24,0%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 29  
 Datum: 14-jul  
 Dag: Dinsdag

Tijdstip:  
 Accent:  
 Bijzonderheden: **Geen zwemtraining ivm Luxemburg trip**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 29  
Datum: 15-jul  
Dag: Woensdag

Tijdstip:  
Accent:  
Bijzonderheden: **Geen zwemtraining ivm Luxemburg trip**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 29  
 Datum: 16-jul  
 Dag: Donderdag

Tijdstip:  
 Accent:  
 Bijzonderheden: **Geen zwemtraining ivm Luxemburg trip**

	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: 29	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 17-jul	Accent: Loszwemmen
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 (15 bc b zij- 10 bc)	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 (15 bc b zij- 10 bc)	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
K1	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles</i>	800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	100 ws	Z1			100
	4 x 200 bc	Z1	r. 20"	<i>Zoomers</i>	800
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	100 ws	Z1			100
Uit	2 x 50 (15 bc max- 35 rc)	Z7			30
		Z1			70

Totaal		3300
Z1	87,0%	2870
Z2	12,1%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	30

Week: 29	Tijdstip:
Datum: 18-jul	Accent: Duur/snelheid
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>Openwater</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	4000 m	Z1		<b>Wetsuit</b>	4000

<b>Totaal</b>		<b>4000</b>
Z1	100,0%	4000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 29



Totaal meters		12300
Z1	76,2%	9370
Z2	13,0%	1600
Z3	9,8%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	100
Z7	0,2%	30

