

Week: 30	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 20-jul	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	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 perfect zwemmen	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b>	200
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.20		40
		<b>Z1</b>			60
	2 x 50 (20 bc max hold- 30 keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.20		40
		<b>Z1</b>			60
	2 x 50 (25 bc max- 25 keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.30	<i>start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			50
	600 bc	<b>Z1</b>		<b>Paddles Snorkel</b>	600
K2	10 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.25/1.30	<i>Gemiddeld zo hard mogelijk waarbij de laatste net zo hard is als de eerste!!</i>	1000
	600 bc	<b>Z1</b>		<b>Zoomers Snorkel</b>	600
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			200
	4 x 25 ss ow	<b>Z1</b>	st. 40"		100

Totaal		3600
Z1	68,6%	2470
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	27,8%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	40
Z7	2,5%	90

Week: 30	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 21-jul	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			400
	100 (15 bc b zij- 10 bc)	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	200 (25 bc a- 25 ss a : vl b)	Z1			200
	100 (15 bc b zij- 10 bc)	Z1		<i>Snorkel</i>	100
K1	2 x 200 bc	Z1	st. 2.55/3.00/3.05	<i>Paddles</i>	400
	3 x 200 bc	Z2	st. 2.55/3.00/3.05	<i>Paddles Gr 1. 2.25-2.27 /Gr 2. 2.32-2.36</i>	600
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.55/3.00/3.05	<i>Paddles</i>	400
	1500 bc (250 bc- 25 vl b ow- 25 rc)	Z1	r. 60"	<i>Zoomers</i>	1500
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30	<i>Snorkel Gr 1. 1.11-1.13 /Gr 2. 1.15-1.17</i>	400
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25/1.30	<i>Snorkel</i>	600
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30	<i>Snorkel Gr 1. 1.11-1.13 /Gr 2. 1.15-1.17</i>	400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	50 keus	Z1			50

<b>Totaal</b>		<b>5300</b>
Z1	71,7%	3800
Z2	26,4%	1400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,9%	50

Week: 30		Tijdstip:			
Datum: 22-jul		Accent:			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: Geen zwemtraining			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

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

Week: 30	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 23-jul	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs keus	Z1			300
	4 x 50 (25 scullen voor/midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	200
	200 a keus	Z1			200
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	100 b	Z1			100
K1	4 x 75 (25/20/20/15 bc max- overige Z1 keus)	Z7	st. 2.00	<i>telkens met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			240
	6 x 250 bc a (150 Z1- 100 Z2)	Z1	r. 20"	<i>Op gevoel "aanzetten" na 150m door frequentie te verhogen</i>	900
		Z2			600
	600 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	600
	4 (100 bc "makkelijk hard"- 100 rc Z1)	Z5	st. 4.00	<i>met start vanaf de kant</i>	400
		Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4300</b>
Z1	75,3%	3240
Z2	14,0%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	9,3%	400
Z6	0,0%	0
Z7	1,4%	60

Week: 30	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 24-jul	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

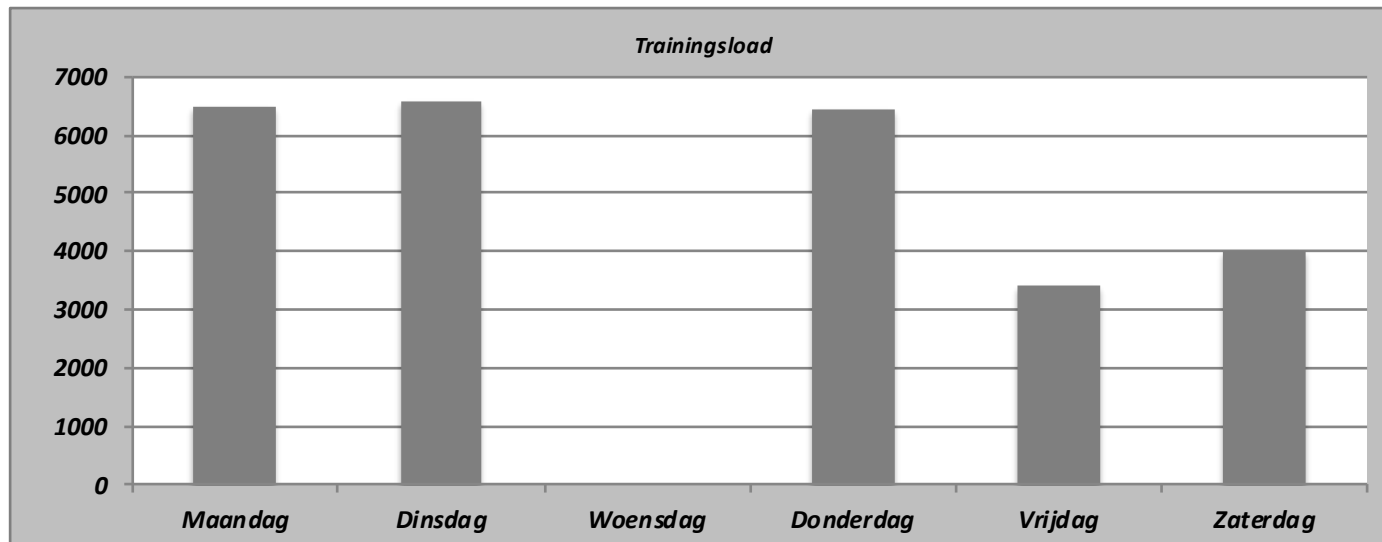
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 100 bc b- 200 (25 bc- 25 slag keus	Z1			700
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	350 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	350
	3 x 50 perfect zwemmen	Z1	r. 5"		150
	350 (50 bc- 25 rc)	Z1		<b>Zoomers</b>	350
	3 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	350 bc a	Z1			350
	3 x 50 perfect zwemmen	Z1	r. 5"		150
	350 bc	Z1		<b>Paddles</b>	350
	12 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek op ritme zwemmen</b>	300
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3100</b>
Z1	90,3%	2800
Z2	9,7%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 30		Tijdstip:			
Datum: 25-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: 30



Totaal meters		20300
Z1	80,3%	16310
Z2	11,3%	2300
Z3	0,0%	0
Z4	4,9%	1000
Z5	2,0%	400
Z6	0,4%	90
Z7	1,0%	200

