

| | |
|---------------|-------------------------|
| Week: 31 | Tijdstip: 14.00 - 15.30 |
| Datum: 27-jul | Accent: Mixed |
| Dag: Maandag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|-------------------------------------|------|---------------|---|-----------|
| Inz | 400 keus | Z1 | | | 400 |
| | 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc) | Z1 | r. 5" | | 200 |
| | 4 x 50 perfect zwemmen | Z1 | r. 10" | Snorkel | 200 |
| K1 | 2 x 100 (50 bc max hold- 50 rc Z1) | Z6 | st. 2.30 | <i>met start vanaf de kant, behoud van focus uit vorige opdracht</i> | 100 |
| | | Z1 | | | 100 |
| | 2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max) | Z1 | st. 2.00 | Sprintkoord (speed) overspeed op de frequentie | 50 |
| | | Z7 | | | 50 |
| | 2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1) | Z7 | st. 2.00 | Paddles Zoomers | 50 |
| | | Z1 | | | 50 |
| | 600 bc a | Z1 | | Snorkel | 600 |
| K2 | 10 x 100 bc | Z4 | st. 1.25/1.30 | <i>Gemiddeld zo hard mogelijk waarbij de laatste net zo hard is als de eerste!!</i> | 1000 |
| | 600 bc | Z2 | | Zoomers Snorkel | 600 |
| Uit | 200 keus | Z1 | | | 200 |

| | | | |
|---------------|-------|------|-------------|
| Totaal | | | 3600 |
| Z1 | 50,0% | 1800 | |
| Z2 | 16,7% | 600 | |
| Z3 | 0,0% | 0 | |
| Z4 | 27,8% | 1000 | |
| Z5 | 0,0% | 0 | |
| Z6 | 2,8% | 100 | |
| Z7 | 2,8% | 100 | |

| Week: 31 | | Tijdstip: 08.00 - 09.30 | | | |
|---------------|---|-------------------------|------------|--|-----------|
| Datum: 28-jul | | Accent: Duur | | | |
| Dag: Dinsdag | | Bijzonderheden: | | | |
| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
| Inz | 100 hs | Z1 | | | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>Snorkel</i> | 100 |
| | 100 a | Z1 | | <i>Snorkel</i> | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>Snorkel</i> | 100 |
| | 100 ws | Z1 | | | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | | 100 |
| | 100 b | Z1 | | | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>Snorkel</i> | 100 |
| | 100 hs | Z1 | | <i>Snorkel</i> | 100 |
| K1 | 1500 bc | Z1 | r. 60" | <i>Paddles Zoomers</i> | 1500 |
| | 100 ws | Z1 | | | 100 |
| | 1500 bc a | Z1 | | | 1500 |
| | 2 x 50 (15 bc max- 35 rc Z1) | Z7 | st. 1.15 | | 30 |
| | | Z1 | | | 70 |
| | 1500 bc | Z1 | | <i>zelf kiezen of je Zoomers, Paddles, Snorkel wilt gebruiken.</i> | 1500 |
| Uit | 8 x 25 ss ow | Z1 | st. 45" | | 200 |

| | | |
|---------------|-------|-------------|
| Totaal | | 5800 |
| Z1 | 99,5% | 5770 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,5% | 30 |

| | |
|---------------|-----------------|
| Week: 31 | Tijdstip: |
| Datum: 29-jul | Accent: |
| Dag: Woensdag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|--|----------|------|------------|-------------------------|-----------|
| | | | | | |

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

| Week: 31 | | Tijdstip: | | | |
|----------------|---|---|------------|-------------------------|-----------|
| Datum: 30-jul | | Accent: | | | |
| Dag: Donderdag | | Bijzonderheden: Mini triatlons (buitenbad) | | | |
| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
| Inz | 320 hs | Z1 | | | 320 |
| | 20 bc max hold | Z6 | | | 20 |
| | 60 hs | Z1 | | | 60 |
| | 40 bc max hold | Z6 | | | 40 |
| | 120 hs | Z1 | | | 120 |
| K1 | Mini triatlons 3 x 240 bc max | Z5 | | | 720 |
| Uit | 400 keus | Z1 | | | 400 |

| Totaal | | | 1680 |
|--------|-------|-----|------|
| Z1 | 53,6% | 900 | |
| Z2 | 0,0% | 0 | |
| Z3 | 0,0% | 0 | |
| Z4 | 0,0% | 0 | |
| Z5 | 42,9% | 720 | |
| Z6 | 3,6% | 60 | |
| Z7 | 0,0% | 0 | |

| | |
|---------------|-------------------------|
| Week: 31 | Tijdstip: 14.00 - 15.30 |
| Datum: 31-jul | Accent: Herstel |
| Dag: Vrijdag | Bijzonderheden: |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|-----|--|------|------------|-------------------------|-----------|
| Inz | 300 (25 bc- 25 rc- 25 ss) | Z1 | | | 300 |
| | 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc) | Z1 | r. 5" | <i>evt Snorkel</i> | 200 |
| | 4 x 50 perfect zwemmen | Z1 | r. 5" | | 200 |
| | 200 (25 bc b zij- 25 rc b) | Z1 | | | 200 |
| K1 | 400 (25 bc gestrekte overhaal- 25 bc) | Z1 | r. 30" | <i>Snorkel</i> | 400 |
| | 8 x 25 bc a | Z1 | st. 30" | <i>Elastiek</i> | 200 |
| | 400 (25 1:5 ademhaling- 25 1:6 ademhaling) | Z1 | r. 30" | | 400 |
| | 8 x 25 vl b | Z1 | st. 30" | <i>Zoomers</i> | 200 |
| | 400 (heen ws- terug ows) | Z1 | r. 30" | | 400 |
| | 8 x 25 bc a | Z1 | st. 30" | <i>Elastiek</i> | 200 |
| | 400 (25 minimaal 3 x naar voren kijken- 25 bc) | Z1 | r. 30" | | 400 |
| | 8 x 25 vl b ow | Z1 | r. 20" | <i>Zoomers</i> | 200 |
| Uit | 100 keus | Z1 | | | 100 |

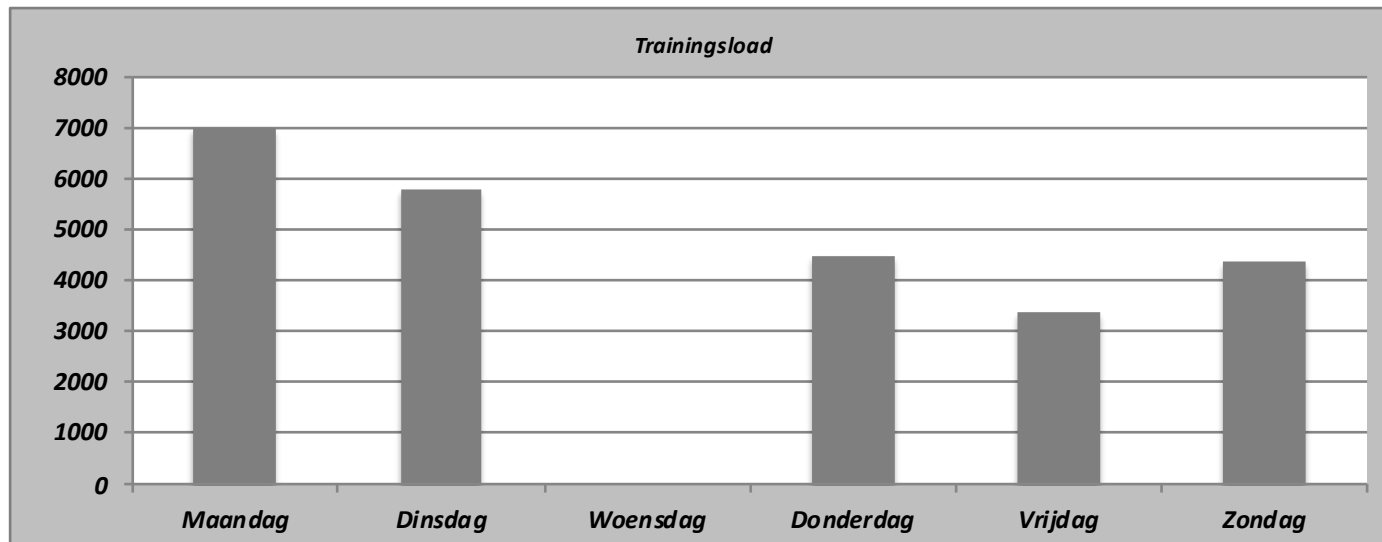
| | | |
|---------------|--------|-------------|
| Totaal | | 3400 |
| Z1 | 100,0% | 3400 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

| | |
|---------------|----------------------------------|
| Week: 31 | Tijdstip: |
| Datum: 02-aug | Accent: Duur/snelheid |
| Dag: Zondag | Bijzonderheden: Openwater |

| | Opdracht | Int. | Start/rust | Materiaal/aandachtspunt | Subtotaal |
|--|----------|------|------------|-------------------------|-----------|
| | 3400m | Z1 | | Wetsuit | 3400 |
| | 500m | Z2 | | Wetsuit | 500 |
| | 100m | Z7 | | Wetsuit | 100 |

| | | | |
|---------------|-------|------|-------------|
| Totaal | | | 4000 |
| Z1 | 85,0% | 3400 | |
| Z2 | 12,5% | 500 | |
| Z3 | 0,0% | 0 | |
| Z4 | 0,0% | 0 | |
| Z5 | 0,0% | 0 | |
| Z6 | 0,0% | 0 | |
| Z7 | 2,5% | 100 | |

Overzicht week: 31



| Totaal meters | 18480 | |
|---------------|-------|-------|
| Z1 | 82,6% | 15270 |
| Z2 | 6,0% | 1100 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 5,4% | 1000 |
| Z5 | 3,9% | 720 |
| Z6 | 0,9% | 160 |
| Z7 | 1,2% | 230 |

