

Week: 32	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 03-aug	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 'perfect' zwemmen	Z1	r. 10"	<i>Toepassen aandachtspunt van eigen oefening</i>	200
K1	4 x 75 (15 bc max- 35 rc- 25 bc Z1)	Z7	st. 1.45		60
	200 bc a	Z1		Snorkel	240
	8 x 50 bc	Z4	st. 45"	<i>(doel) PR gedeeld door 8 = doeltijd per 50m</i>	400
	1500 bc	Z2		<i>Z2 zwemmen door ritme hoog te houden, niet puur op kracht</i>	1500
Uit	100 (25 rc- 25 srs)- 100 (25 bc b zij- 25 rc b)- 100 hs keus	Z1			300

Totaal		3700
Z1	47,0%	1740
Z2	40,5%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	10,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	60

Week: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 04-aug	Accent:
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 hs keus- 50 b keus zonder plank)	Z1			300
	2 x 100 ws	Z1			200
K1	2 x 50 (3 slagen vl max- ± 37,5 bc Z1)	Z7	st. 1.20	<i>in drie slagen maximale kracht overbrengen op het water</i>	25
		Z1			75
	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	Zoomers Snorkel	800
	3 x 200 bc	Z1	r. 15"	Paddles	600
	200 ws	Z1	r. 15"		200
	3 x 200 bc	Z1	r. 15"	Zoomers Snorkel	600
	4 x 200 bc	Z1	r. 15"	Paddles	800
	2 x 50 (10 bc max- 40 rc Z1)	Z7	st. 1.20		20
		Z1			80
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3800
Z1	98,8%	3755
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	45

Week: 32
 Datum: 05-aug
 Dag: Woensdag

Tijdstip:
 Accent:
 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: 32	Tijdstip: 08.00 - 09.30
Datum: 06-aug	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>evt. Snorkel</i>	200
	4 x 50 perfect zwemmen	Z1	r. 5"		200
K1	2 Sets				
	600 (125 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"		1200
	400 bc	Z1	r. 60"	Zoomers	800
	400 bc	Z1	r. 60"	Snorkel Paddles	800
	4 x 50 bc b (25 Z2- 25 Z1)	Z2	st. 1.20	<i>heen baan een beetje "aanzetten" met de beenslag</i>	400
		Z1			
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		4200
Z1	90,5%	3800
Z2	9,5%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 32	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 07-aug	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

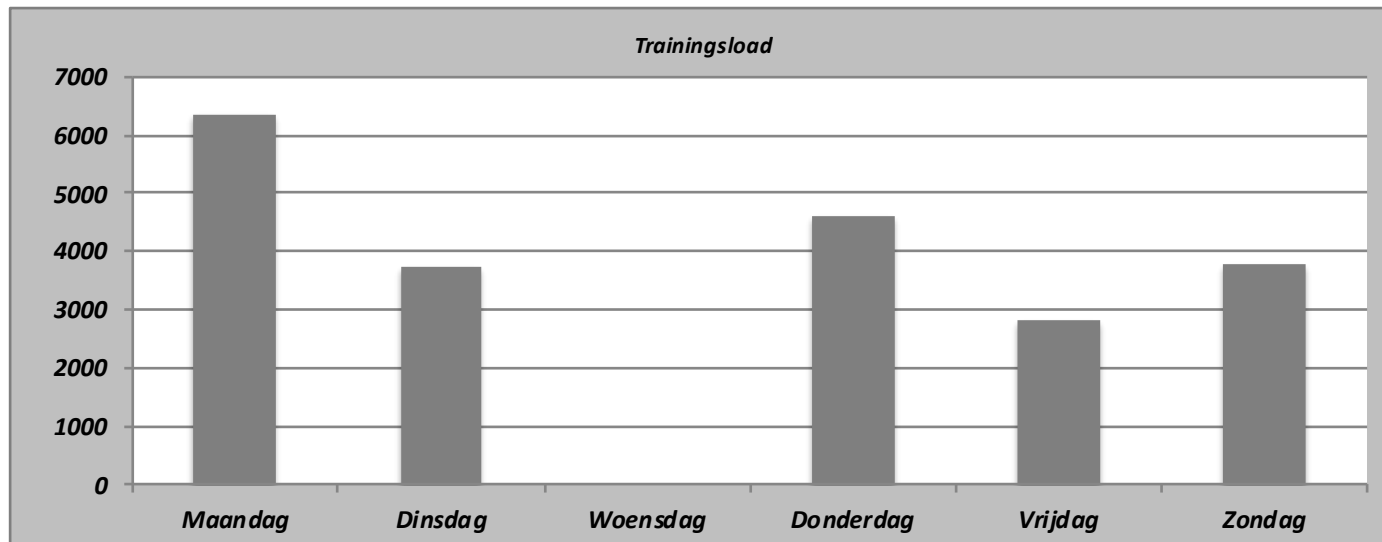
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 andere slag)- 200 (25 a- 25 b)	Z1			400
K1	400 (25 gestrekte overhaal- 25 gestrekte doorhaal- 25 gestrekte doorhaal en overhaal- 25 bc perfect)	Z1	r. 20"	<i>Snorkel</i>	400
	6 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<i>Elastiek</i>	150
	300 (25 vl li arm- 25 vl re arm- 25 vl)	Z1	r. 20"		300
	6 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<i>Elastiek</i>	150
	200 (25 vl b ow- 25 keus)	Z1	r. 20"	<i>Zoomers</i>	200
	6 x 25 bc a 300 bc a	Z1 Z1	st. 30" r. 20"	<i>Elastiek</i> <i>Paddles</i>	150 300
Uit	6 x 25 bc a 400 (25 bc a : vl b- 25 ss a : bc b- 25 rc a : vl b- 25 bc)	Z1 Z1	st. 30"	<i>Elastiek</i>	150 400
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		200

Totaal		2800
Z1	100,0%	2800
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: 32		Tijdstip:		
Datum: 09-aug		Accent:		
Dag: Zondag		Duur/snelheid		
		Bijzonderheden: Openwater		
Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
3000m	Z1		<i>Wetsuit</i>	3000
400m	Z2		<i>Wetsuit</i>	400
100m	Z7		<i>Wetsuit</i>	100

Totaal		3500
Z1	85,7%	3000
Z2	11,4%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	100

Overzicht week: 32



Totaal meters		18000
Z1	83,9%	15095
Z2	12,8%	2300
Z3	0,0%	0
Z4	2,2%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,1%	205

