

Week: 37	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 07-sep	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 keus- 25 rc)- 200 ws- 100 bc b	Z1			600
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
K1	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Zoomers</i>	400
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Zoomers Paddles</i>	400
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Zoomers</i>	400
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Zoomers Paddles</i>	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	300 bc	Z1	r. 30"		300
	200 ws	Z1	r. 30"		200
	300 bc a	Z1	r. 30"		300
	200 ws	Z1	r. 30"		200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4600
Z1	82,6%	3800
Z2	17,4%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 37	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 08-sep	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1))	Z7	st. 1.15	<i>20 bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min</i>	40
		Z1			60
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	100 keus	Z1			100
K1	400 bc		st. 5.15/5.30/5.40	<i>Met start! Gr 1. 4.40-4.44 / Gr 2. 4.50-5.00 / Gr 3. 5.04-5.08</i>	400
	2 x 200 bc		st. 2.55/3.00/3.05	<i>Gr 1. 2.18-2.20 / Gr 2. 2.23-2.26 / Gr 3. 2.30-2.33</i>	400
	4 x 100 bc		st. 1.30/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.08-1.09 / Gr 2. 1.10-1.12 / Gr 3. 1.13-1.15</i>	400
	100 (25 rc- 25 rc b)- 200 bc a- 100 bc b	Z1			400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek ondanks de opgebouwde vermoeidheid de slag-</i>	300
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	<i>Elastiek frequentie in deze set opbouwen!</i>	300
	6 x 50 bc a	Z4	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3800
Z1	42,4%	1610
Z2	7,9%	300
Z3	7,9%	300
Z4	39,5%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	1,1%	40

Week: 37	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 09-sep	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 5"	Snorkel	200
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		Paddles Zoomers Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
	100 bc- 100 bc b	Z1			200
	4 x 600 (25 bc max- 25 rc Z1- 550 bc/bc a)	Z7	r. 30"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			2300
	100 ws- 100 bc b	Z1			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7		Paddles Zoomers Sprintkoord (resistance)	25
		Z1			25
	100 bc- 100 bc b	Z1			200
	100 bc max			<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4500
Z1	92,2%	4150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,2%	100
Z6	0,0%	0
Z7	5,6%	250

Week: 37	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 10-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 50 keus)	Z1			400
	6 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.10-1.15		150
		Z1			150
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1			60
	200 bc a	Z1		Snorkel focus op lange slagen	200
K1	50 bc max hold	Z6	st. 45"	met start vanaf de kant	50
	6 (2 x 50 bc Z4- 2 x 50 bc Z3)	Z4	st. 45"	tempo op gevoel!	600
		Z3			600
	100 (25 rc- 25 srs)- 200 bc a- 100 bc b	Z1			400
	10 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek ondanks opgebouwde vermoeidheid focus op ritme	500
Uit	150 keus	Z1			150

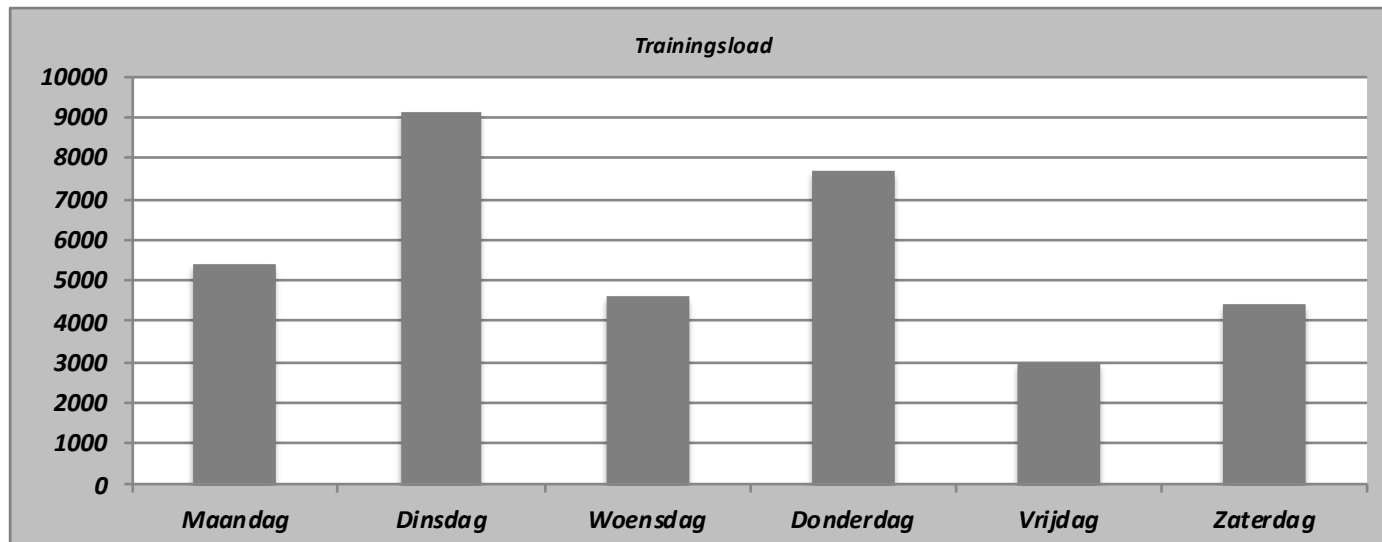
Totaal		3500
Z1	44,6%	1560
Z2	0,0%	0
Z3	35,7%	1250
Z4	17,1%	600
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	50
Z7	1,1%	40

Week: 37	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 11-sep	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		300
	200 a- 4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		300
	200 b- 4 x 25 ss ow	Z1	st. 35"		300
K1	300 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 30"	Paddles bc b zij = 1 arm naar plafond en na 2" wisselen zij	300
	200 (25 vl- 25 vl b rug- 25 rc- 25 rc b- 50 ss a : vl b- 25 bc- 25 bc b)	Z1	r. 30"	Zoomers	200
	300 (25 bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 30"	Paddles	300
	8 x 25 bc b	Z2	st. 35"-40"		200
	300 (25 bc 'superman'- 25 bc)	Z1	r. 30"	Paddles armslag uit elkaar trekken en een moment vasthouden	300
	200 ws	Z1	r. 30"		200
	300 bc a	Z1		Snorkel	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		2800
Z1	92,9%	2600
Z2	7,1%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 37



Totaal meters		23200
Z1	73,8%	17120
Z2	7,8%	1800
Z3	6,7%	1550
Z4	9,1%	2100
Z5	0,4%	100
Z6	0,4%	100
Z7	1,9%	430

