



Week: 38	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 15-sep	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 100 ws	Z1			400
	200 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 30"	<i>Paddles bc b zij = 1 arm naar plafond en na 2" wisselen zij</i>	200
	100 ws	Z1			100
	200 (25 bc 'superman'- 25 bc)	Z1	r. 30"	<i>Paddles armsglag uit elkaar trekken en een moment vasthouden</i>	200
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1			60
	2 x 75 (25 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			100
	4 x 50 bc 'perfect zwemmen'	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	200
	3 (4 x 100 bc)	Z2	st. 1.30-1.35	<i>Op gevoel per set de snelheid opbouwen</i>	400
		Z3			400
		Z4			400
	100 (25 rc- 25 ss a: vl b)- 200 bc a- 100 bc b	Z1			400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek ondanks opgebouwde vermoeidheid ritme oppakken</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>			<b>3450</b>
Z1	51,0%	1760	
Z2	23,2%	800	
Z3	11,6%	400	
Z4	11,6%	400	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,4%	50	
Z7	1,2%	40	

Week: 38  
Datum: 16-sep  
Dag: Woensdag

Tijdstip:  
Accent:  
Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**

	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: 38	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 17-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 bc 'perfect zwemmen'	Z1	r. 5"		200
K1	<b>2 Sets</b>				
	3 x 100 bc	Z4	st. 2.00	<i>Makkelijk zwemmen zonder vermoeidheid op te bouwen</i>	600
	300 bc a	Z1			600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		2600
Z1	76,9%	2000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	23,1%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 38	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 18-sep	Accent: Loszwemmen
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
1500 eigen invulling	Z1			1500

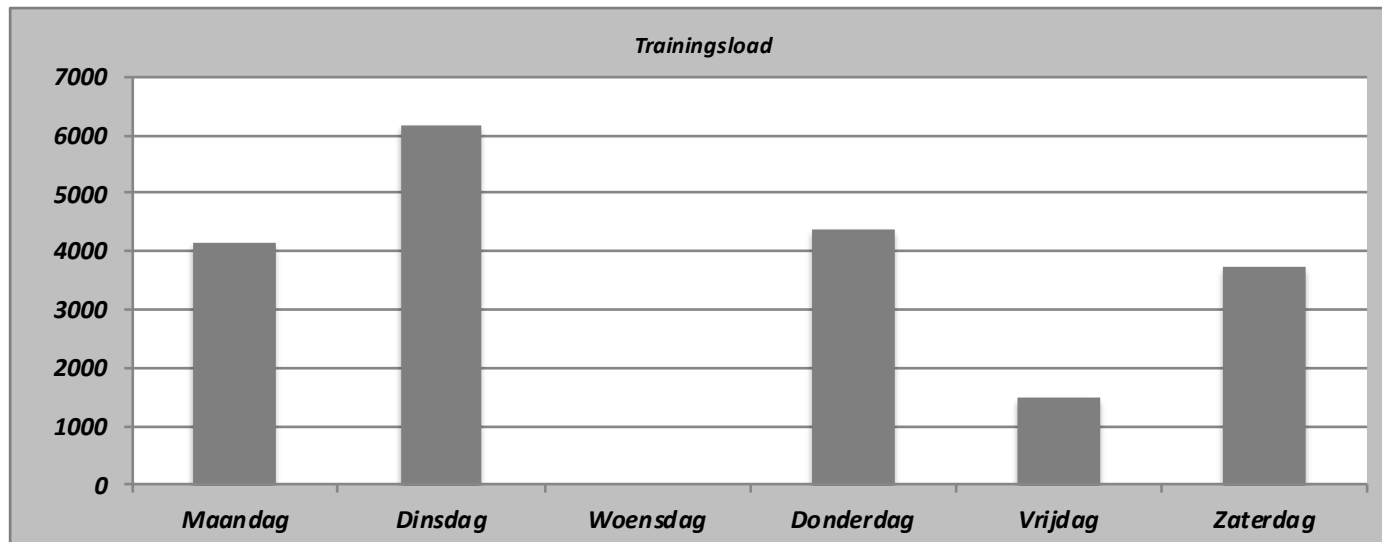
<b>Totaal</b>			<b>1500</b>
Z1	100,0%	1500	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 38	Tijdstip:
Datum: 19-sep	Accent:
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>Racedag NK junioren / NK U23</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	750 race	Z5			750

Totaal			750
Z1	0,0%	0	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	100,0%	750	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

# Overzicht week: 38



Totaal meters		12000
Z1	70,0%	8400
Z2	10,8%	1300
Z3	3,3%	400
Z4	8,3%	1000
Z5	6,3%	750
Z6	0,4%	50
Z7	0,8%	100

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	11,7%	1400
Elastiek	7,5%	900
Propeller	0,0%	0
Zoomers	8,3%	1000

