

Week: 15	Tijdstip:
Datum: 12-apr	Accent:
Dag: Maandag	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: 15	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 13-apr	Accent: Loszwemmen
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b 2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1 Z1 Z7		<b>Sprintkoord (speed)</b>	500 50 50
K1	3 x 150 (25 scullen voor- 125 bc)	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b>	450
	3 x 100 (25 scullen buik ri voeten- 75 bc a)	Z1	r. 15"		300
	4 x 50 bc b- 100 ws	Z1	r. 10"		300
	3 x 150 (25 scullen midden- 125 bc)	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b>	450
	3 x 100 (25 scullen rug ri voeten- 75 bc a)	Z1	r. 15"		300
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			2600
Z1	98,1%	2550	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,9%	50	

Week: 15	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 14-apr	Accent: Duur
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
K1	600 (25 vl- 175 bc- 25 rc- 175 bc- 25 ss- 175 bc)	Z1	r. 30"		600
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b>	400
	200 (25 vl 1 arm- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 30"		200
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Zoomers</b>	400
	600 bc a	Z1			600
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	100 keus	Z1			100
	40 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	40
	110 keus	Z1			110
	30 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	30
	120 keus	Z1			120
	20 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	20
	130 keus	Z1			130
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3900
Z1	95,1%	3710
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,6%	140
Z7	1,3%	50

Week: 15	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 15-apr	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	4 x 50 (20 bc b max hold- 30 bc b Z1)	Z6	st. 1.20		80
		Z1			120
	300 bc a	Z1			300
	4 x 50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.20		80
		Z1			120
	300 bc	Z1			300
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		500
	Z3	st. 1.25-1.30		500	
	Z4	st. 1.25-1.30		500	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3300
Z1	49,7%	1640
Z2	15,2%	500
Z3	15,2%	500
Z4	15,2%	500
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	80
Z7	2,4%	80

Week: 15	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 16-apr	Accent: Duur
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 rc)- 100 bc b	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Zoomers</b>	1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	1000 bc a	Z1			1000
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

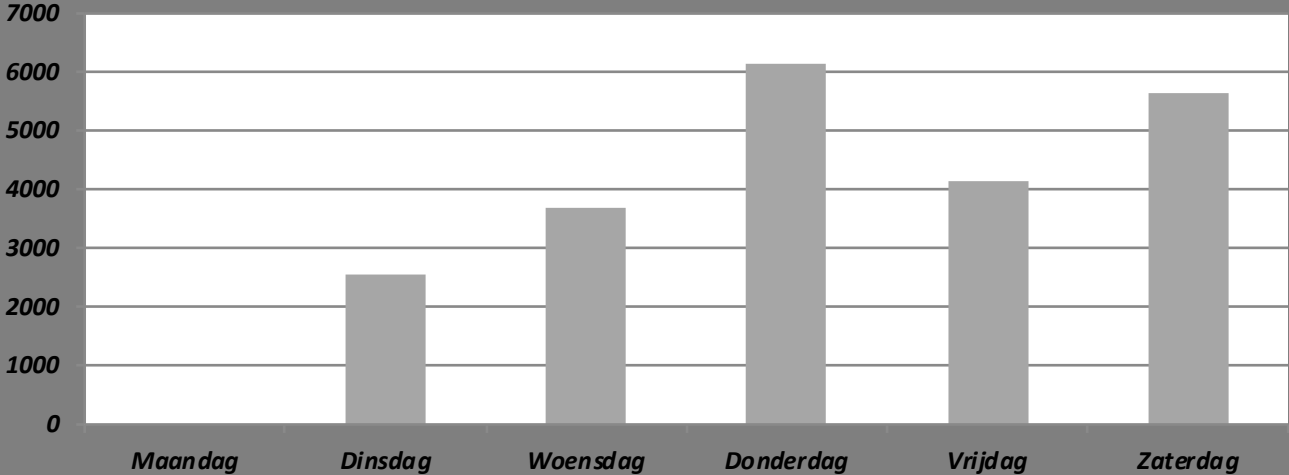
<b>Totaal</b>		<b>4300</b>
Z1	96,5%	4150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,5%	150

Week: 15	Tijdstip: 07.00 - 08.30 uur
Datum: 17-apr	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	12 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	600
	300 bc	Z1		<i>Lengte terug brengen in de slag</i>	300
	4 x 50 bc b (25 max hold- 25 Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
	12 x 50 bc	Z2	r. 10"	<b>Paddles Propeller</b>	600
	300 bc a	Z1			300
	12 x 50 (25 vl- 25 bc)	Z2	st. 50"-55"		600
	300 bc	Z1			300
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4000</b>
Z1	51,3%	2050
Z2	45,0%	1800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	1,3%	50

Trainingsload



Totaal meters		18100	
Z1	77,9%	14100	
Z2	12,7%	2300	
Z3	2,8%	500	
Z4	2,8%	500	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,8%	320	
Z7	2,1%	380	

% van totale omvang   meters			
Wetsuit	0,0%	0	
Paddles	11,0%	2000	
Elastiek	3,3%	600	
Propeller	3,3%	600	
Zoomers	7,7%	1400	

