

Week: 02      Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur  
 Datum: 11-jan      Accent: Duur  
 Dag: Maandag      Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 200 b	Z1			600
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	2000 bc	Z1	r. 60"	<b>Zoomers</b>	2000
	2 x 25 bc 'makkelijk hard'	Z6	st. 45"		50
	1400 bc a	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1400
	2 x 25 bc 'makkelijk hard'	Z6	st. 45"		50
	800 bc	Z1			800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5400
Z1	98,1%	5300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 02	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 12-jan	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Techpaddles</i>	200
	4 x 50 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel Paddles</i>	200
K1	600 bc (400 Z1- 200 Z2)	Z1	r. 45"		400
		Z2			200
	600 bc (300 Z1- 300 Z2)	Z1	r. 45"		300
		Z2			300
	600 bc (200 Z1- 400 Z2)	Z1	r. 45"		200
		Z2			400
	600 bc a (400 Z1- 200 Z2)	Z1	r. 45"	<i>Paddles</i>	400
		Z2		<i>Paddles</i>	200
	600 bc a (300 Z1- 300 Z2)	Z1	r. 45"	<i>Paddles</i>	300
		Z2		<i>Paddles</i>	300
	600 bc a (200 Z1- 400 Z2)	Z1	r. 45"	<i>Paddles</i>	200
		Z2		<i>Paddles</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	62,5%	3000
Z2	37,5%	1800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 02		Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur			
Datum: 13-jan		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 andere slag)- 300 (50 a- 25 b)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.20		100
		Z1			100
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 (25 bc 'versnelling'- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		50
		Z1			50
	100 keus	Z1			100
K1	<b>2 Sets</b>				
	3 x 50 (15/20/25 bc max- overige keus Z1)	Z7		<i>Met start vanaf het blok</i>	120
		Z1			180
	200 bc	Z1			400
K2	6 x 25 bc max	Z7	st. 35"	<b>Propeller Paddles Zoomers</b>	150
	100 rc/srs	Z1			100
	800 bc a	Z1			800
	6 x 25 bc max	Z7	st. 35"		150
	100 rc/srs	Z1			100
	800 bc a	Z1			800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	86,1%	3530
Z2	2,4%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	10,2%	420

Week: 02	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 14-jan	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	<b>2 Sets</b>				
	3 x 300 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	1800
	3 x 300 bc	Z1	r. 30"		1800
	12 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	1200
Uit	2 x 75 (25 bc 'makkelijk hard'- 50 keus Z1)	Z6	r. 20"		50
		Z1			100

Totaal		5750
Z1	78,3%	4500
Z2	20,9%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,0%	0

Week: 02	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 15-jan	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			400
K1	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b> handen tegelijk scullen met drijfmoment	100
	200 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen om en om scullen	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen tegelijk scullen met drijfmoment	100
	100 bc b	Z1			100
	4 x 150 (25 vl a : bc b- 50 bc- 25 srs a : rc b- 50 bc)	Z1	r. 15"		600
	100 bc b	Z1			100
K2	<b>2 Sets</b>				
	150 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles Zoomers</b> Li hand paddle - Re voet zoomer	300
	150 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles Zoomers</b> Re hand paddle - Li voet zoomer	300
	200 bc	Z1	r. 20"	Weer de juiste balans vinden tussen armen en beenslag	400
Uit	100 keus	Z1			100

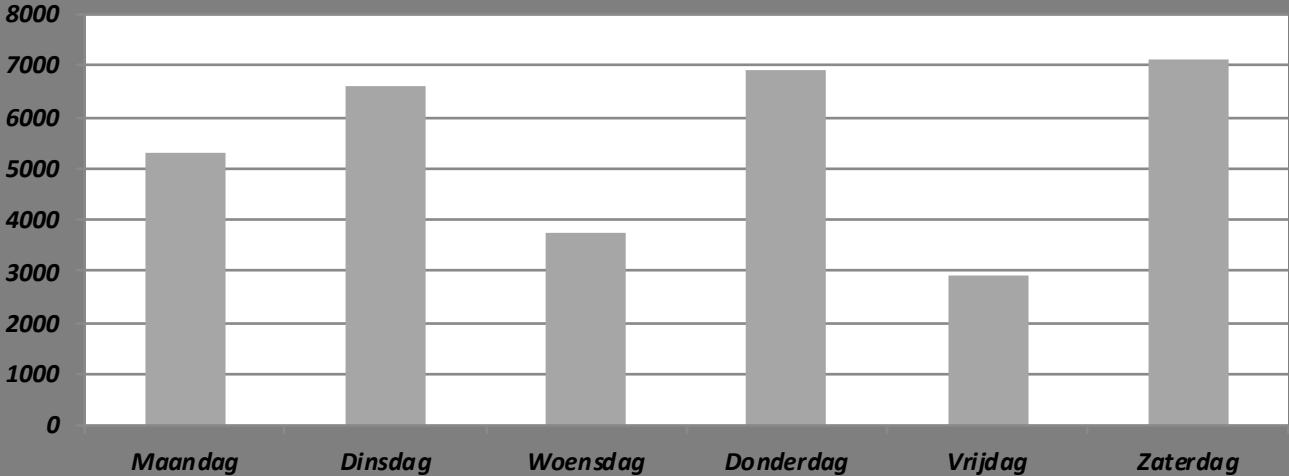
Totaal		2900
Z1	#####	2900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 02	Tijdstip: 09.00 - 11.00 uur
Datum: 16-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	3 (100 bc a Z1- 100 bc a Z2- 100 bc a Z3)	Z1	r. 20"	<b>Elastiek</b>	300
		Z2		<b>Elastiek</b>	300
		Z3		<b>Elastiek</b>	300
	1000 (25 bc 'makkelijk hard'- 975 bc Z1)	Z6	r. 60"		25
		Z1			975
	200 bc	Z1	r. 20"	<b>Paddles Propeller</b>	200
	200 bc	Z2	r. 20"	<b>Paddles Propeller</b>	200
	200 bc	Z3		<b>Paddles Propeller</b>	200
	200 bc a	Z1	r. 20"	<b>Paddles Slagen per baan tellen!</b>	200
	200 bc a	Z2	r. 20"	<b>Paddles 1 tot 2 slagen per baan minder maken dan bij Z1.</b>	200
	200 bc a	Z3	r. 20"	<b>Paddles 1 tot 2 slagen per baan minder maken dan bij Z2.</b>	200
	1000 (25 bc 'makkelijk hard'- 975 bc Z1)	Z6	r. 60"	<b>Snorkel</b>	25
		Z1			975
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>			<b>5100</b>
Z1	71,6%	3650	
Z2	13,7%	700	
Z3	13,7%	700	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,0%	50	
Z7	0,0%	0	

Trainingsload



Totaal meters		28050	
Z1	81,6%	22880	
Z2	13,5%	3800	
Z3	2,5%	700	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,9%	250	
Z7	1,5%	420	

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	19,1%	5350
Elastiek	7,5%	2100
Propeller	2,7%	750
Zoomers	9,3%	2600

