

Week: 35	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 30-aug	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 100 (2x bc - 2x bc a)	Z1	10"	Pullboy	400
	2 x 200 ws	Z1	r. 20"		400
	4 x 50 bc steigerung	Z3	r. 20"	<i>Opbouwen over de hele 50m</i>	200
K1	6 x 100bc	Z2	st. 1.25/1.30/1.35		600
	2 x 300 bc a	Z1	r. 20"	Pullboy	600
	5 x 100bc	Z3	st. 1.25/1.30/1.35		500
	3 x 200 bc	Z1	r. 20"		600
	4 x 100bc	Z4	st. 1.25/1.30/1.35		400
	2 x 300 bc a	Z1	r. 20"	Paddles	600
Uit	100 bc b - 100 keus	Z1			200

Totaal		4500
Z1	62,2%	2800
Z2	13,3%	600
Z3	15,6%	700
Z4	8,9%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 35	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 31-aug	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	10 x 100 (4x bc - 4x 50techniek-50bc - 2x 15 dolfijnen - 85bc)	Z1	r.10"		1000
K1	1200 bc	Z1	r.60"		1200
	3 x 50 bc (25 max holding - 25 Z1)	Z6	st. 1'		75
		Z1			75
	1500 bc Z	Z1	r. 60"	Zoomers	1500
	3 x 50 bc (25 max holding - 25 Z1)	Z6	st.1'		75
		Z1			75
	1200 bc a	Z1	r. 60"	Pullboy	1200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5300
Z1	97,2%	5150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,8%	150
Z7	0,0%	0

Week: 35		Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur			
Datum: 01-sep		Accent: Duur met sprints			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 x 150 (100 bc - 50 geen bc)	Z1	r.10"		450
	3 x 50 (25 bc B stroomlijn - 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	4 x 50 (25 bc steigerung - 25 rc)	Z3	r. 15"		100
		Z1			100
K1	3 sets				
	4 x 50 bc (15 - 15 - 20 - 25 MAX - rest Z1)	Z7	st. 1.10		225
		Z1			375
	2 x 100 (50 rc - 50 bc)	Z1	r.10"		600
	600 bc a	Z1	r. 30"	Pullboy	1800
Uit	2 x 100 keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	91,9%	3675
Z2	0,0%	0
Z3	2,5%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,6%	225

Week: 35	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 02-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	3 x 100 (25 scullen - 75 bc)	Z1	r. 10"	1x voor - 1x midden - 1x achter	300
K1	8 x 50 bc	Z3	st. 45-50"		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30/1.35		400
	400 bc	Z2	r.30"		400
	5 x 200 (oneven 50bc - 25bc re arm - 25bc li arm - 100bc - even bc a)	Z1	r.20"	Pullboy	1000
	8 x 50 bc	Z3	st. 45-50"		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30/1.35		400
	400 bc	Z2	r.30"		400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4300
Z1	44,2%	1900
Z2	18,6%	800
Z3	18,6%	800
Z4	18,6%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 35	Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
Datum: 03-sep	Accent: Techniek/herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	3 x 200 (bc - bc a - bc)	Z1	r. 20"		600
	3 x 100 (25 scullen - 25bc - 25 techniek - 25bc)	Z1	r. 10"		300
	4 x 50 (25 rc - 25 slnk)	Z1	r. 5"		200
K1	3 x 50 (25 slepen - 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	3 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	300
	3 x 50 (25 superman - 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	3 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	300
	4 x 50 (25 hondjes kort of lang - 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	3 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel</i>	300
Uit	100 bc B	Z1			100

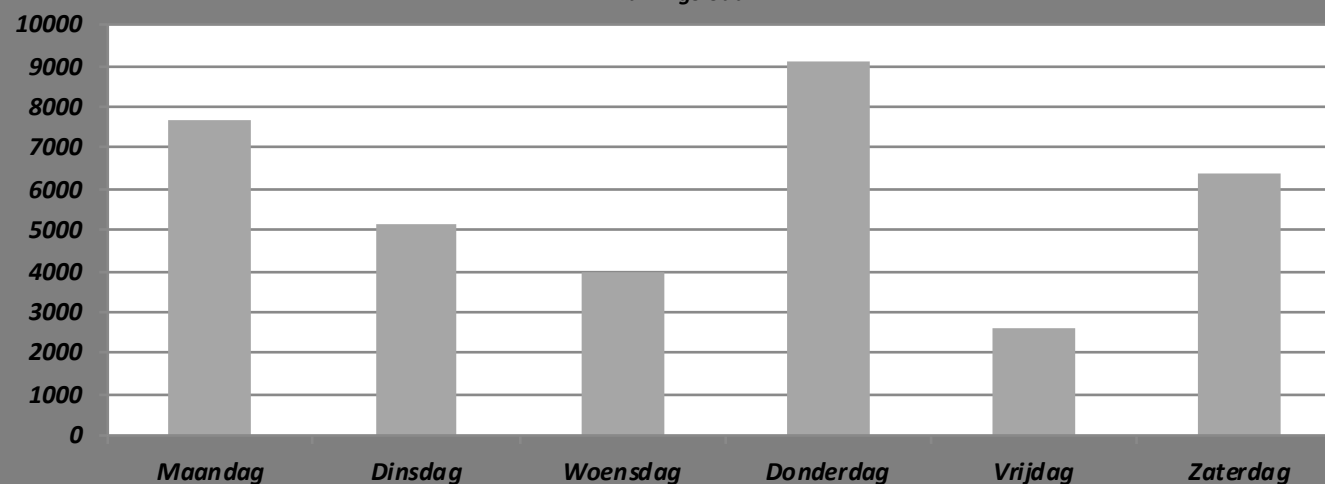
Totaal		2600
Z1	100,0%	2600
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 35 Tijdstip:
 Datum: 04-sep Accent: Openwater
 Dag: Zaterdag Bijzonderheden:

Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
~ 3000m bc	Z1		Wetsuit	3000
~ 800m bc	Z2		Wetsuit	800
~ 600m bc	Z3		Wetsuit	600
~ 100m bc sprint	Z7		Wetsuit	100

Totaal		4500
Z1	66,7%	3000
Z2	17,8%	800
Z3	13,3%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Trainingsload



Totaal meters		25200
Z1	75,9%	19125
Z2	8,7%	2200
Z3	8,7%	2200
Z4	4,8%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,6%	150
Z7	1,3%	325

% van totale omvang | meters

Wetsuit	17,9%	4500
Paddles	2,4%	600
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	6,0%	1500

