

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 06-sep	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (150bc - 50rc - 150bc - 50rc)	Z1			400
	3 x 100 (25 scullen - 25bc a - 50bc B)	Z1	10"	<i>Pullboy</i>	300
	2 x 200 (25vl - 25rc - 150bc)	Z1	20"		400
	4 x 50 (25 bc versnellen - 25 rc)	Z3	st. 1.10		100
		Z1			100
K1	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25/1.30/1.35		600
	2 x 200 bc (100 Z1 - 100 Z2)	Z1	20"		200
		Z2			200
	6 x 100 bc	Z4	st. 1.25/1.30/1.35		600
	2 x 200 bc (100 Z1 - 100 Z2)	Z1	20"		200
		Z2			200
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25/1.30/1.35		600
	2 x 200 bc (100 Z1 - 100 Z2)	Z1	20"		200
		Z2			200
Uit	2 x 100 keus	Z1			200

<b>Totaal</b>		<b>4500</b>
Z1	44,4%	2000
Z2	13,3%	600
Z3	28,9%	1300
Z4	13,3%	600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 07-sep	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 150 (oneven 100bc - 50 rc, even 100 bc a - 50 bc b)	Z1	15"		600
	3 x 200 (1x ws - 1x bc a - 1x slnk)	Z1	20"		600
K1	800 bc a	Z1	30"	<i>Paddles</i>	800
	800 bc	Z1	30"		800
	800 bc a	Z1	30"	<i>Paddles</i>	800
	800 bc	Z1	30"		800
	800 bc Z	Z1		<i>Zoomers</i>	800
Uit	2 x 50 (25bc max holding - 25 rc)	Z6		<i>Start van de kant</i>	50
	100 slnk	Z1			50
		Z1			100

Totaal			5400
Z1	99,1%	5350	
Z2	0,0%	0	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,9%	50	
Z7	0,0%	0	

Week: <b>36</b>	Tijdstip: <b>07.00 - 08.30 uur</b>
Datum: <b>08-sep</b>	Accent: <b>Duur met sprints</b>
Dag: <b>Woensdag</b>	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 x 200 (150 bc - 50 rc b; 150 bc - 50 vl b)	<b>Z1</b>	20"		400
	2 x 200 (50 techniek - 50 toepassen - 100 bc)	<b>Z1</b>	20"		400
	2 x 100 (25 vl - 75 bc)	<b>Z1</b>	10"		200
K1	6 x 100 (25 bc max - 75 slnk)	<b>Z7</b>	st. 2'30"	<i>Start van de kant</i>	150
		<b>Z1</b>			450
K2	2 x 400 bc a	<b>Z1</b>	30"	<b>Pullboy Paddles</b>	800
	4 x 200 bc	<b>Z1</b>	20"	<b>Snorkel</b>	800
	4 x 150 (oneven 50 vl 1 arm- 100 bc; even 50 rc - 100 bc)	<b>Z1</b>	10"		600
Uit	2 x 100 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal			4000
<b>Z1</b>	<b>96,3%</b>	<b>3850</b>	
<b>Z2</b>	<b>0,0%</b>	<b>0</b>	
<b>Z3</b>	<b>0,0%</b>	<b>0</b>	
<b>Z4</b>	<b>0,0%</b>	<b>0</b>	
<b>Z5</b>	<b>0,0%</b>	<b>0</b>	
<b>Z6</b>	<b>0,0%</b>	<b>0</b>	
<b>Z7</b>	<b>3,8%</b>	<b>150</b>	

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.30 uur
Datum: 09-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (100 bc - 100 rc - 100 slnk)	Z1			300
	2 x 150 (25 ss a - bc b - 25 vl - 100 bc)	Z1	15"		300
	4 x 100 (25 bc steigerung - 25 rc - 50 bc)	Z3	15"		100
		Z1			300
K1	600 bc (50 Z3 - 150 Z1)	Z3	40"		150
		Z1			450
	600 bc (50 Z4 - 150 Z1)	Z4	40"		150
		Z1			450
	600 bc (25 Z5 - 175 Z1)	Z5	40"		75
		Z1			525
	3 x 400 bc (25 max holding - 175 Z1)	Z6	30"		150
	Z1			1050	
Uit	2 x 100 keus	Z1			200

Totaal		4200
Z1	85,1%	3575
Z2	0,0%	0
Z3	6,0%	250
Z4	3,6%	150
Z5	1,8%	75
Z6	3,6%	150
Z7	0,0%	0

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.00 uur
Datum: 10-sep	Accent: Techniek/herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele invulling	Z1			400
K1	4 x 75 (25 voor bijleggen - 50bc; 25 achter bijleggen - 50bc)	Z1	10"		300
	3 x 100 bc	Z1	10"	<i>Snorkel</i>	300
	4 x 75 (oneven superman - even 2re 2li 2slag)	Z1	10"		300
	3 x 100 bc	Z1	10"	<i>Snorkel</i>	300
	4 x 75 (25 slaglengte - 50 bc)	Z1	10"	<i>Eerste 25m telkens minder slagen</i>	300
	3 x 100 bc	Z1	10"	<i>Snorkel</i>	300
Uit	100 keus	Z1			100

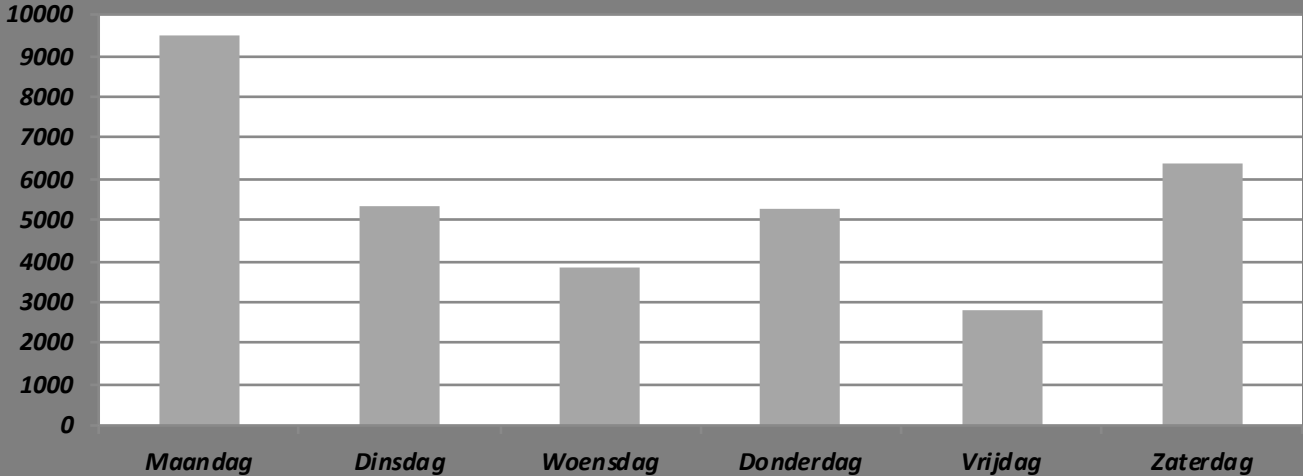
<b>Totaal</b>		<b>2800</b>
Z1	100,0%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 36      Tijdstip:  
 Datum: 11-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		25400
Z1	81,0%	20575
Z2	5,5%	1400
Z3	8,5%	2150
Z4	3,0%	750
Z5	0,3%	75
Z6	0,8%	200
Z7	1,0%	250

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	17,7%	4500
Paddles	9,4%	2400
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	3,1%	800

