

Week: 04	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 20-jan	Accent: Duur/herstel
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 100 keus	Z1		<i>iedere 100m iets anders</i>	400
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
K1	600 bc	Z1	r. 60"	<b>Snorkel Paddles</b>	600
	2 x 300 bc a	Z1	r. 30"		600
	3 x 200 (1 x bc- 1 x ws)	Z1	r. 20"		600
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3700
Z1	89,2%	3300
Z2	10,8%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 04	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 21-jan	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc b)- 2 x 100 ws- 100 bc b	Z1			600
K1	4 x 200 bc (150 Z1- 50 Z2)	Z1	st. 3.00-3.10	<b>Paddles</b> 50m Z2 = zelfde frequentie met meer druk	600
		Z2		<b>Paddles</b>	200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	1400 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1400
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord</b> (speed)	50
		Z7			50
	4 x 150 bc (100 Z1- 50 Z2)	Z1	st. 3.00-3.10	<b>Paddles</b> 50m Z2 = zelfde frequentie met meer druk	400
	Z2		<b>Paddles</b>	200	
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	400
	1200 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	1200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5600
Z1	77,7%	4350
Z2	21,4%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 04	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 22-jan	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 (100 b- 75 ss a/vl b- 50 rc- 25 vl)	Z1			500
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1			60
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>start vanaf de kant</i>	50
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.20-2.30	<b>Snorkel Paddles</b> accent op slaglengte	900
	6 x 100 (1 x 100 ws- 1 x 100 bc)	Z1	r. 10"		600
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	100 (50 bc max- 25 rc- 25 keus Z1)	Z7	st. 3.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	100 (40 vl max- 35 keus- 25 bc Z1)	Z7	st. 3.00	<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	100 (30 bc max- 20 keus- 50 bc Z1)	Z7	st. 3.00	<i>met start vanaf de kant</i>	30
		Z1			70
	100 (20 vl max- 30 keus- 50 bc Z1)	Z7		<i>20 vl max = diepwater start</i>	20
		Z1			80
Uit	150 (25 bc a- 25 bc b- 25 rc b)	Z1			150

Totaal		3500
Z1	83,4%	2920
Z2	8,6%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	50
Z7	6,6%	230

Week: 04		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 23-jan		Accent: Mixed			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Gr 2. MK/JC - Gr 3. JvtV/NH/LvdK - Gr 4. EC			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus	Z1			300
	2 x 150 (25 scullen voor- 25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 75 bc)	Z1	r. 20"	<b>Snorkel</b>	300
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	80
		Z7			20
	200 keus	Z1			200
	2 x 50 (40 bc max hold- 10 rc Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	80
	Z1			20	
	100 keus	Z1			100
K1	4 x 25 bc max	Z5	st. 25"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	100
	12 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 2. 1.10-1.12 / 1.12-1.15 / 1.18-1.20</i>	1200
	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200
	400 bc	Z1		<b>Paddles</b>	400
	400 bc a	Z1			400
	4 x 100 bc		st. 2.00	<i>Gr 2. 1.05-1.06 / Gr 3. 1.08-1.10 / Gr 4. 1.14-1.15</i> <i>Zo makkelijk mogelijk het tempo zwemmen dus niet harder!!</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4100</b>
Z1	56,1%	2300
Z2	0,0%	0
Z3	29,3%	1200
Z4	9,8%	400
Z5	2,4%	100
Z6	2,0%	80
Z7	0,5%	20

Week: 04	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 24-jan	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		700
K1	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<i>Elastiek</i>	100
	4 x 25 rc a	Z2	st. 40"	<i>Elastiek accent op draaien van de armen</i>	100
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<i>Elastiek</i>	100
	4 x 75 (50 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"		300
	4 x 75 (50 bc- 25 ss)	Z1	r. 10"		300
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		200
	4 x 75 (50 bc a- 25 bc b)	Z1	r. 10"		300
	4 x 75 (50 bc- 25 keus)	Z1	r. 10"		300
	50 (25 ss ow- 25 rc b Z1)	Z1		<i>Sprintkoord (resistance) tegen de weerstand vh koord ss ow</i>	50
Uit	50 keus	Z1			50

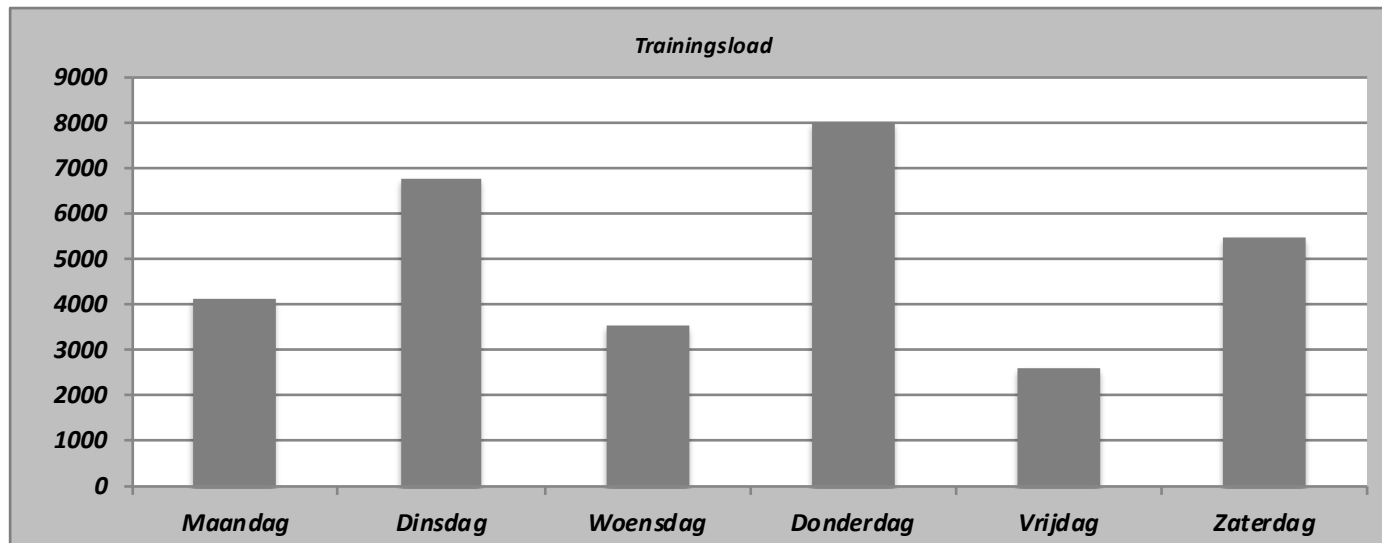
Totaal		2500
Z1	96,0%	2400
Z2	4,0%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 04	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 25-jan	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 keus	Z1			200
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		100
	200 keus	Z1			200
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	200 keus	Z1			200
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	300 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles Propeller</b>	300
	200 bc	Z2	r. 30"	<b>Paddles Propeller</b>	200
	100 bc	Z3	r. 30"	<b>Paddles Propeller</b>	100
	300 (50 bc- 25 rc)- 300 (50 bc- 25 vl)	Z1			600
	300 bc a	Z1	r. 30"	<b>Elastiek</b>	300
	200 bc a	Z2	r. 30"	<b>Elastiek</b>	200
	100 bc a	Z3	r. 30"	<b>Elastiek</b>	100
	300 (50 bc- 25 rc)- 300 (50 bc a- 25 bc b)	Z1			600
	300 (100 vl Z2- 100 bc Z1- 100 vl Z2)	Z2	r. 60"		200
		Z1			100
	200 (50 vl Z2- 50 bc Z1- 50 vl Z2- 50 bc Z1)	Z2	r. 45"		100
		Z1			100
	100 (25 vl Z2- 25 bc Z1- 25 vl Z2- 25 bc Z1)	Z2			50
		Z1			50
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4300
Z1	68,6%	2950
Z2	22,1%	950
Z3	4,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	2,3%	100

# Overzicht week: 04



Totaal meters		23700
Z1	76,9%	18220
Z2	12,4%	2950
Z3	5,9%	1400
Z4	1,7%	400
Z5	0,4%	100
Z6	1,0%	230
Z7	1,7%	400

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	16,5%	3900
Elastiek	10,1%	2400
Propeller	2,5%	600

