

Week: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 03-feb	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 bc- 200 (25 bc a- 25 bc b)- 300 ws 400 individuele techniek	Z1 Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	600 400
K1	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.20		80
	8 x 50 bc a	Z1		Elastiek	120
	6 x 100 bc	Z2 Z1	st. 50"-55" r. 10"	Paddles Snorkel accent op slaglengte	400 600
K2	2 Sets 4 x 25 bc max		st. 25"	<i>Eerste 25m met start vanaf de kant</i>	200
	400 bc		st. 5.30/5.5.40/6.00	<i>Gr 2. 4.48-4.53 / Gr 3. 5.00-5.06 / Gr 4. 5.22-5.26</i>	800
	600 bc a 200 keus	Z2 Z1		Paddles	1200 400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4900
Z1	45,3%	2220
Z2	32,7%	1600
Z3	16,3%	800
Z4	0,0%	0
Z5	4,1%	200
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	80

Week: 06	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 04-feb	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 rc)- 200 (25 bc a- 25 bc b)- 200 (25 bc- 25 vl)	Z1			600
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
K1	50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	3000 (425 bc Z1- 50 bc Z2- 25 rc Z1)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 500m eruit klimmen en terug erin duiken</i>	2700
		Z2			300
	50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles Snorkel	1000
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	600 bc a	Z1			600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		6100
Z1	89,3%	5450
Z2	9,8%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	50
Z7	0,0%	0

Week: 06	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 05-feb	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	8 x 24 ss ow	Z1	st. 40"	<i>focus op ontspanning</i>	200
	200 keus	Z1			200
K1	2 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek <i>frequentie opbouwen in de 4 (2 x 50 bc a)</i>	50
	2 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	50
	2 x 25 bc a	Z3	st. 30"	Elastiek	50
	2 x 25 bc a	Z4	st. 30"	Elastiek	50
	100 bc	Z1		<i>focus op slaglengte</i>	100
	3 x 50 bc (2 x max hold- 1 x max)	Z6	st. 2.30	<i>telkens met start vanaf de kant, per 50m sneller</i>	100
		Z7			50
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel Paddles	800
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40	Snorkel	800
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	89,7%	3500
Z2	1,3%	50
Z3	1,3%	50
Z4	1,3%	50
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	3,8%	150

Week: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 06-feb	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 andere slag)	Z1			300
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
	4 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 1.15	<i>met start, snelheid maken met behoud van techniek</i>	100
		Z1			100
K1	4 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 2. 1.12-1.14 / Gr 3. 1.16-1.18 / Gr 4. 1.21-1.23</i>	400
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek <i>ondanks vermoeidheid frequentie draaien</i>	200
	100 (25 rc- 25 bc)	Z1			100
	6 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 2. 1.09-1.11 / Gr 3. 1.12-1.15 / Gr 4. 1.18-1.20</i>	600
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek <i>ondanks vermoeidheid frequentie draaien</i>	200
	100 (25 rc- 25 bc)	Z1			100
	8 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 2. 1.07-1.09 / Gr 3. 1.10-1.12 / Gr 4. 1.16-1.17</i>	800
	4 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek <i>ondanks vermoeidheid frequentie draaien</i>	200
	100 (25 rc- 25 bc)	Z1			100
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (<i>speed</i>)	50
		Z7			50

Totaal		3700
Z1	31,1%	1150
Z2	10,8%	400
Z3	32,4%	1200
Z4	21,6%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	1,4%	50

Week: 06	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 07-feb	Accent: Herstel
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 hs- 100 a- 100 b	Z1			300
	6 x 25 ss ow	Z1	st. 50"		150
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		100
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 30"		50
	100 hs- 100 a- 100 b	Z1			300
K1	10 x 25 (1 x bc a Z1- 1 x rc a Z2)	Z1	st. 35"	<i>Elastiek</i>	125
		Z2		<i>Elastiek</i>	125
	8 x 50 (2 slagen vl- 4 slagen rc- 2 slagen ss- overige bc)	Z1	r. 10"		400
	10 x 25 (1 x bc a Z1- 1 x rc a Z2)	Z1	st. 35"	<i>Elastiek</i>	125
		Z2		<i>Elastiek</i>	125
	8 x 50 bc (25 gestrekte overhaal/doorhaal- 25 "perfect")	Z1	r. 10"		400
Uit	100 bc b	Z1			100

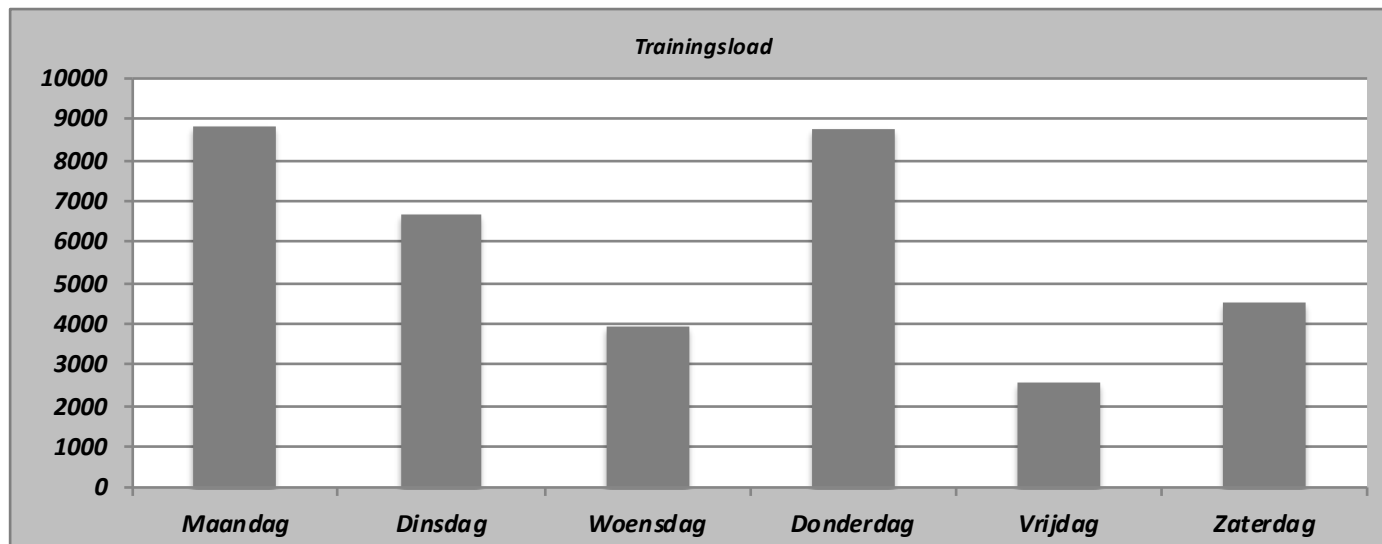
Totaal		2300
Z1	89,1%	2050
Z2	10,9%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 08-feb	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele techniek	Z1		<i>eigen oefeningen nav videoanalyse</i>	400
K1	5 x 100 bc	Z1	r. 20"	Paddles Propeller	500
	5 x 50 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	250
	100 (25 rc- 25 bc)- 100 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1			200
	5 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	500
	5 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	250
	100 (25 rc- 25 bc)- 100 (25 rc b zij- 25 bc)	Z1			200
	5 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.35		500
	5 x 50 (25 vl- 25 bc)	Z2	st. 50"-55"		250
	100 (25 rc- 25 bc)- 100 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1			200
Uit	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50

Totaal		3850
Z1	79,2%	3050
Z2	19,5%	750
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	50

Overzicht week: 06



Totaal meters		24750
Z1	70,4%	17420
Z2	14,7%	3650
Z3	8,3%	2050
Z4	3,4%	850
Z5	0,8%	200
Z6	1,0%	250
Z7	1,3%	330

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	17,6%	4350
Elastiek	11,1%	2750
Propeller	3,0%	750

