

Week: 12		Tijdstip:			
Datum: 16-mrt		Accent:		Duur met snelheid	
Dag: Maandag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 vl b rug- 25 keus)	Z1			300
	8 x 25 (3 x bc a- 1 x rc a)	Z2	st. 30"-35"	Elastiek	200
	300 (25 bc- 25 srs- 25 bc b zij)	Z1			300
K1	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		80
	200 bc a	Z1			120
	3 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.30	Snorkel Paddles focus op slaglengte	200
	400 bc a	Z1	r. 20"	met start en iedere 50m iets meer druk maar behoud controle	150
	100 ws	Z1	r. 20"	Snorkel	400
	300 bc	Z1	r. 20"		100
	100 ws	Z1	r. 20"		300
	200 bc a	Z1			100
	4 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	met start vanaf de kant, ALL OUT!	200
	400 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel	100
	100 ws	Z1	r. 20"		400
	300 bc	Z1	r. 20"		100
	100 ws	Z1	r. 20"		300
	200 bc a	Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			200

Totaal			3750
Z1	85,9%	3220	
Z2	5,3%	200	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	4,0%	150	
Z7	4,8%	180	

Week: 12		Tijdstip:			
Datum: 17-mrt		Accent:		Mixed	
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: Gr 1. MK/YK - Gr 2. NH/LvdK/JvtV - Gr 3. EC			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 ss- 25 rc)	Z1			400
	400 individuele techniek	Z1			400
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	400
	100 bc a	Z1		<i>Elastiek + pullboy</i>	100
	6 x 50 bc a	Z3	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	300
	200 bc a	Z1		<i>Elastiek + pullboy</i>	200
	4 x 50 bc a	Z4	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	200
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.35/1.40	<i>Gr 1. > 1.17/Gr 2. > 1.21/Gr 3. > 1.24</i>	500
	5 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.13-1.14/Gr 2. 1.17-1.19/Gr 3. 1.21--1.22</i>	500
	5 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.09-1.10/Gr 2. 1.13-1.15/Gr 3. 1.17-1.18</i>	500
	5 x 100 bc		st. 1.25/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.07-1.08/Gr 2. 1.10-1.12/Gr 3. 1.15-1.16</i>	500
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"-35"	<i>Elastiek ondanks vermoeidheid focus op ritme</i>	200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal			4300
Z1	39,5%	1700	
Z2	25,6%	1100	
Z3	18,6%	800	
Z4	16,3%	700	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 12
Datum: 18-mrt
Dag: Woensdag

Tijdstip:
Accent:
Duur
Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	400 individuele techniek	Z1			400
K1	2 sets				
	600 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles Snorkel</i>	1200
	400 bc a	Z1	r. 30"		800
	50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6			50
		Z1			50
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Paddles Snorkel</i>	800
	300 bc a	Z1	r. 30"		600
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15		200
		Z1			200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4900
Z1	94,9%	4650	
Z2	4,1%	200	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,0%	50	
Z7	0,0%	0	

Week: 12		Tijdstip:			
Datum: 19-mrt		Accent:		Duur	
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	2 x (200 hs- 25 bc b zij- 25 vl b rug- 25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			600
	400 individuele techniek	Z1			400
K1	1 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 bc)	Z6	st. 1.30-1.40	<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			75
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		600
	2 x 100 bc		st. 1.50-2.00	<i>Gr 1. 1.07-1.08/Gr 2. 1.10-1.12/Gr 3. 1.15-1.16</i>	200
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles	600
	1 x 100 (25 bc max- 25 rc- 50 bc)	Z7	st. 1.30-1.40		25
		Z1			75
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.40		600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4300
Z1	84,9%	3650
Z2	9,3%	400
Z3	0,0%	0
Z4	4,7%	200
Z5	0,0%	0
Z6	0,6%	25
Z7	0,6%	25

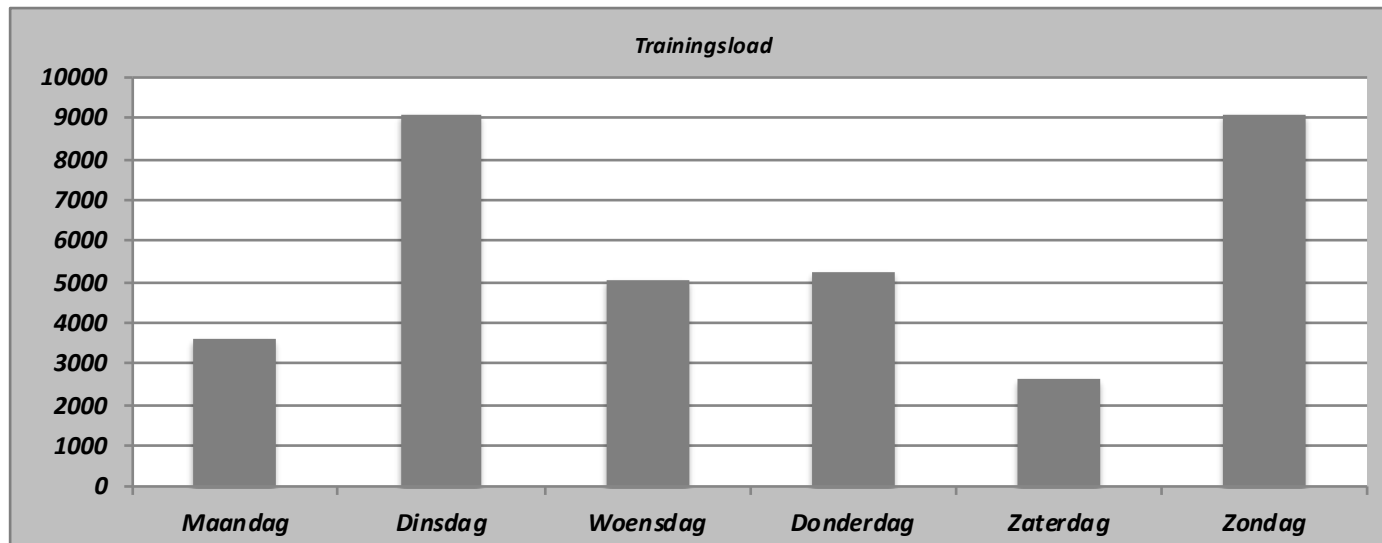
Week: 12		Tijdstip:			
Datum: 21-mrt		Accent:		Herstel/techniek	
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 bc- 25 srs)	Z1			300
	100 (25 bc b zij- 25 vl b rug- 25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			100
	200 ws	Z1			200
	100 (25 bc b zij- 25 vl b rug- 25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			100
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen' met vuisten- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.15	<i>frequentie extreem hoog opvoeren</i>	40
		Z1			60
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel met zo min mogelijk slagen zwemmen	400
	2 x 50 (25 waterpolo bc met vuisten- 25 rc Z1)	Z2	st. 1.15		50
		Z1			50
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	Snorkel met zo min mogelijk slagen zwemmen	400
	4 x 25 bc a met vuisten	Z2	st. 35"	Elastiek focus op ritme/frequentie	100
	4 x 100 bc a	Z1	r. 15"	Paddles Snorkel met zo min mogelijk slagen zwemmen	400
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 40"	<i>focus op ontspanning</i>	200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		2500
Z1	92,4%	2310
Z2	6,0%	150
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,6%	40

Week: 12		Tijdstip:			
Datum: 22-mrt		Accent:		Mixed	
Dag: Zondag		Bijzonderheden: Voor de atleten die langer op Mallorca blijven!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 b keus	Z1			500
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	400 individuele techniek	Z1			400
K1	14 x 100 bc a	Z2	st. 1.25/1.30	Gr 1. 1.12-1.14/Gr 2. 1.17-1.19	1400
	8 x 100 bc	Z3	st. 1.25/1.30	Gr 1. 1.08-1.10/Gr 2. 1.13-1.15	800
	6 x 100 bc	Z4	st. 1.25/1.30	Gr 1. 1.06-1.08/Gr 2. 1.10-1.12	600
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal			4100
Z1	26,8%	1100	
Z2	39,0%	1600	
Z3	19,5%	800	
Z4	14,6%	600	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Overzicht week: 12



Totaal meters		23850
Z1	69,7%	16630
Z2	15,3%	3650
Z3	6,7%	1600
Z4	6,3%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	225
Z7	1,0%	245

% van totale omvang meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	15,1%	3600
Elastiek	7,5%	1800
Propeller	0,0%	0

