Week:	21	Tijdstip:	
Datum:	18-mei	Accent:	Duur
Dag:	Maandag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	**Z1**			500
	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	**Z1**	r. 5"	*evt.* ***Snorkel***	
K1	400 bc	**Z1**	r. 30"	***Paddles Zoomers***	400
	400 bc	**Z1**	r. 30"	***Zoomers***	400
	400 bc a	**Z1**	r. 30"	***Snorkel***	400
	4 x 150 (25 vl- 25 rc- 25 ss- 75 bc)	**Z1**	r. 15"		600
	2 x 200 bc	**Z1**	r. 10"	***Paddles***	400
	2 x 200 bc	**Z1**	r. 10"	***Zoomers***	400
	2 x 200 bc a	**Z1**	r. 10"	***Snorkel***	400
	4 x 100 (25 max- 75 Z1)	**Z7**	r. 30"	*oneven = bc b - even = hs keus*	100
		Z1			300
Uit	4 x 25 ss ow	**Z1**	st. 45"		100

Totaal		**4000**
Z1	97,5%	3900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	100

Week:	21	Tijdstip:	
Datum:	19-mei	Accent:	
Dag:	Dinsdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		**0**
Z1	#######	0
Z2	#######	0
Z3	#######	0
Z4	#######	0
Z5	#######	0
Z6	#######	0
Z7	#######	0

Week:	21	Tijdstip:	
Datum:	20-mei	Accent:	Duur met snelheid
Dag:	Woensdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	6 x 100 keus	**Z1**		*iedere 100m iets anders, zelf afwisselen*	600
	2 x 75 (25 hondjes kort li arm- 25 bc li arm- 25 bc)	**Z1**	r. 10"	***Snorkel*** *focus op catchfase*	150
	2 x 75 (25 hondjes kort re arm- 25 bc re arm- 25 bc)	**Z1**	r. 10"	***Snorkel*** *focus op catchfase*	150
	6 x 50 bc	**Z1**	r. 10"	***Snorkel*** ***Paddles*** *"perfect" zwemmen*	300
K1	4 x 50 (15 bc max- 35 keus Z1)	**Z7**	st. 1.20	*met start vanaf de kant*	60
		Z1			140
	1000 (200 bc- 25 vl b rug ow- 25 rc)	**Z1**	r. 60"	***Zoomers***	1000
	2 x 100 (40 bc max hold- 60 keus Z1)	**Z6**	st. 2.00	*met start vanaf de kant*	80
		Z1			120
	6 x 150 bc a	**Z1**	r. 20"	***Snorkel***	900
	4 x 75 (25 max- 50 Z1 keus)	**Z7**		*1ste = bc b*	100
		Z1		*2de = bc*	200
				3de = vl	
				4de = bc b	
Uit	4 x 25 ss ow	**Z1**	st. 45"		100

Totaal		**3900**
Z1	93,8%	3660
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	80
Z7	4,1%	160

Week:	21	Tijdstip:	
Datum:	21-mei	Accent:	
Dag:	Donderdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

Totaal		**0**
Z1	#######	0
Z2	#######	0
Z3	#######	0
Z4	#######	0
Z5	#######	0
Z6	#######	0
Z7	#######	0

Week:	21	Tijdstip:	
Datum:	22-mei	Accent:	Duur
Dag:	Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 200 (25 bc- 25 b zonder plank)- 100 ws	**Z1**			600
	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a toepassen)	**Z1**	r. 5"		400
K1	3 x 200 bc	**Z1**	r. 15"	***Paddles***	600
	400 bc- 100 (25 rc- 25 ss a : vl b)	**Z1**		***Zoomers***	500
	3 x 200 bc a	**Z1**	r. 15"		600
	400 bc- 100 (25 vl b ow- 25 rc)	**Z1**		***Zoomers***	500
	3 x 200 bc	**Z1**	r. 15"		600
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a toepassen)	**Z1**	r. 5"		200
Uit	100 bc	**Z1**			100

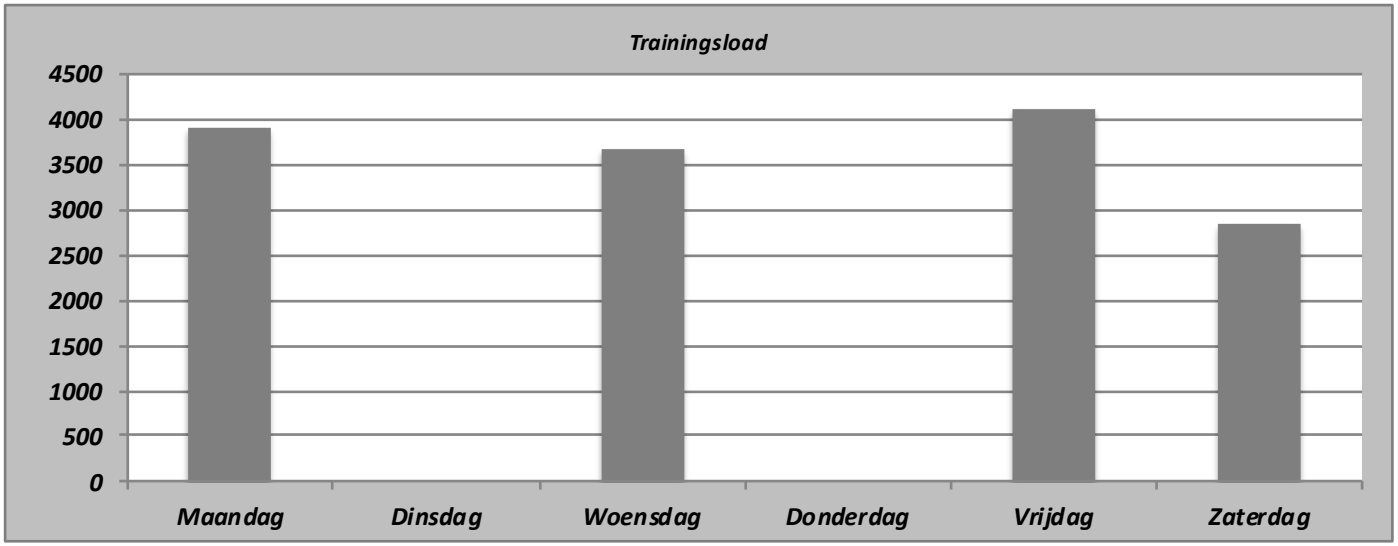
Totaal		**4100**
Z1	100,0%	4100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

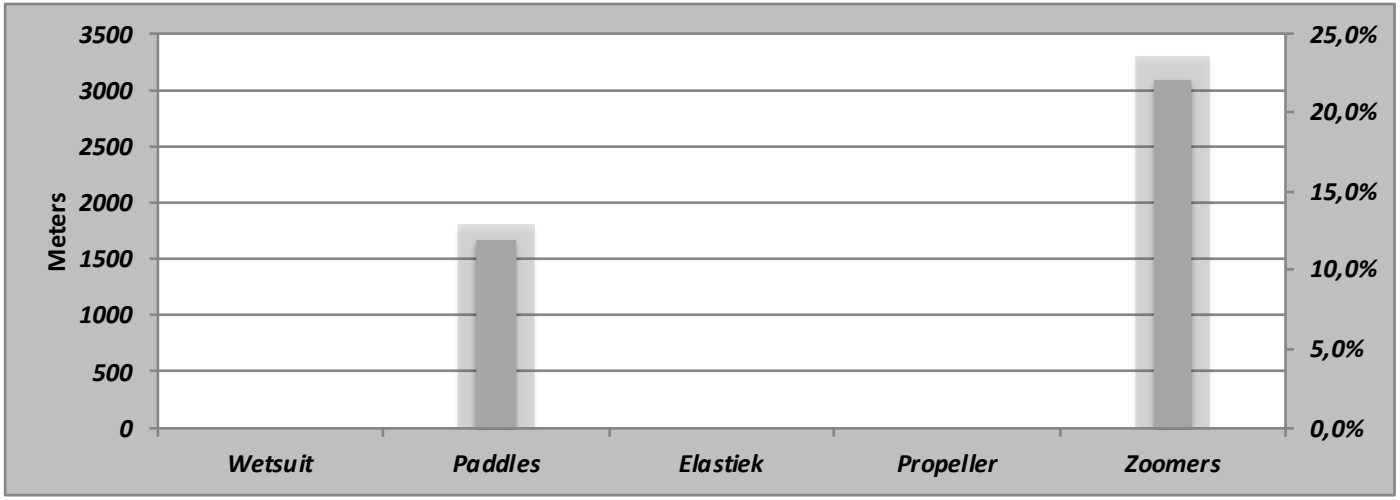
Week:	21	Tijdstip:	
Datum:	23-mei	Accent:	Duur met sprints
Dag:	Zaterdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (heen ws- terug ows)	**Z1**		*vl = vl 1 arm*	400
K1	3 x 100 (25 vl a : ss b- 75 bc)	**Z1**	r. 5"		300
	3 x 100 (25 ss a : bc b- 75 bc)	**Z1**	r. 5"		300
	3 x 100 (25 rc a : ss b- 75 bc)	**Z1**	r. 5"		300
	3 x 100 (25 bc a : vl b- 75 bc)	**Z1**	r. 5"		300
	2 x 50 bc max	**Z7**	st. 3.00	***Paddles Zoomers***	100
	600 (100 bc a- 50 bc b)	**Z1**			600
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	**Z1**		***Sprintkoord*** *(speed)*	50
		Z7			50
	400 bc a	**Z1**			400
Uit	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	**Z1**	r. 15"		200

Totaal		**3000**
Z1	95,0%	2850
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,0%	150

Overzicht week: 21



Totaal meters		15000
Z1	96,7%	14510
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,5%	80
Z7	2,7%	410

	% van totale omvang	meters
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	12,0%	1800
Elastiek	0,0%	0
Propeller	0,0%	0
Zoomers	22,0%	3300