

Week: 27		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 29-jun		Accent: Mixed			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: <b>Tokyo groep</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	Z1			400
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	4 x 25 bc "perfect" zwemmen	Z1	r. 10"		100
K1	800 bc	Z1	r. 60"		800
	2 x 400 bc	Z2	st. 5.30/5.45	Gr 1. 4.58-5.02 / Gr 2. 5.10-5.20	800
	50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.00		20
		Z1			30
	4 x 200 bc a	Z1	st. 3.00		800
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.25/1.30	Gr 1. 1.14-1.15 / Gr 2. 1.17-1.18	800
	50 (20 bc max- 30 rc Z1)	Z7	st. 1.00		20
		Z1			30
	16 x 50 (12,5 vl b ow- 12,5 bc- 12,5 vl b ow- 12,5 rc)	Z1	st. 45"-50"	<b>Zoomers</b>	800
Uit	200 keus	Z1			200

<b>Totaal</b>		<b>5100</b>
Z1	67,8%	3460
Z2	31,4%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,8%	40

Week: 27	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 30-jun	Accent: Duur met snelheid (programma woensdag)
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: <b>NTC/RTC groep</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

<b>Totaal</b>		<b>0</b>
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 27		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 01-jul		Accent: Duur met snelheid			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: <b>Tokyo groep</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 (25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			300
	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"	<i>heeeel ontspannen zwemmen met lange slagen</i>	200
	200 bc a- 100 bc b	Z1			300
	4 x 50 bc "perfect" zwemmen	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b>	200
K1	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc)	Z6	st. 2.00	<i>afzet van de kant en focus blijft op uitvoering</i>	50
	75 bc max- 25 rc Z1	Z1			50
		Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	75
		Z1			25
	600 bc a	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	600
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Zoomers</b>	400
	200 bc	Z1			200
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord (speed)</b>	50
		Z7			50
	50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 25 bc max	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	4 x 250 bc a	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1000
	4 x 150 (25 vl- 25 rc- 100 bc)	Z1	r. 20"		600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	200
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4500</b>
Z1	89,4%	4025
Z2	4,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	3,9%	175

Week: 27	Tijdstip: 13.30 - 15.00
Datum: 02-jul	Accent: Mixed (programma maandag)
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: <b>NTC/RTC groep</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal

<b>Totaal</b>		<b>0</b>
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 27	Tijdstip: 12.00 - 13.30 NTC/RTC   13.30 - 15.00 Tokyo
Datum: 03-jul	Accent: Duur
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
	4 x 50 bc "perfect" zwemmen	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b>	200
	2 x 50 bc "perfect" zwemmen	<b>Z2</b>	r. 20"	<b>Snorkel</b>	100
	1 x 50 bc max hold	<b>Z6</b>		<i>afzet van de kant</i>	50
K1	6 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.05	<b>Paddles</b>	1200
	2 x 50 vl	<b>Z2</b>	st. 60"		100
	5 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.00	<b>Zoomers</b>	1000
	2 x 50 (25 ss ow- 25 rc)	<b>Z1</b>	st. 60"		100
	6 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.05		1200
	2 x 50 vl	<b>Z2</b>	st. 60"		100
	5 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 3.00-3.05	<b>Paddles</b>	1000
Uit	2 x 25 ss ow	<b>Z1</b>	st. 35"		50

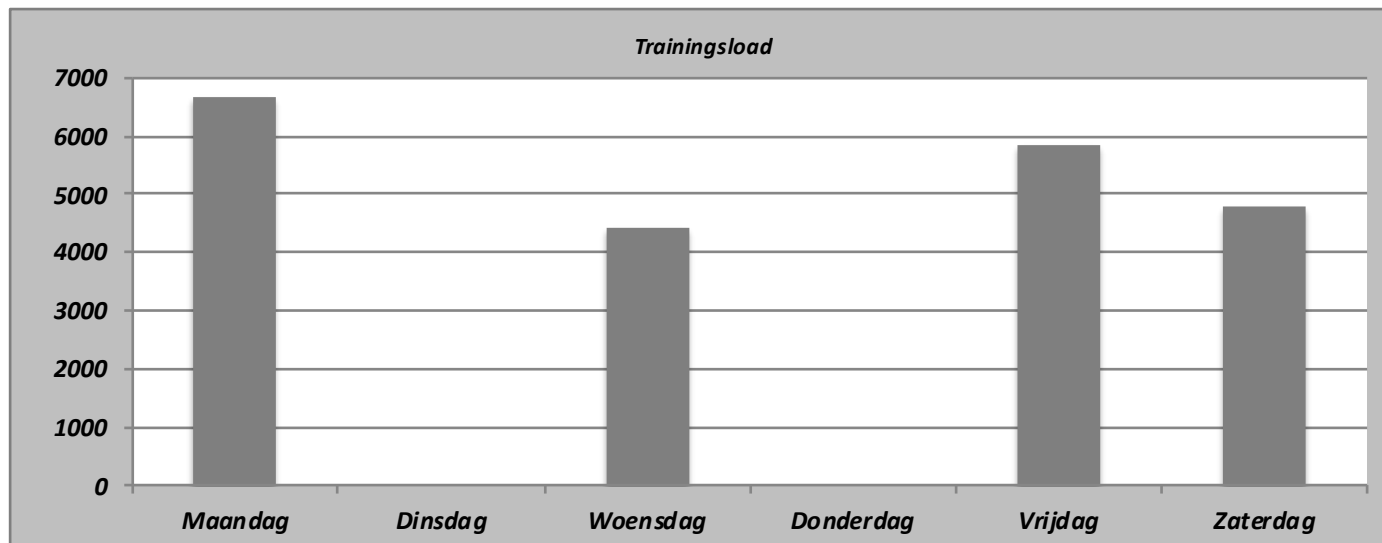
Totaal		5600
Z1	93,8%	5250
Z2	5,4%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	50
Z7	0,0%	0

Week: 27	Tijdstip:
Datum: 04-jul	Accent: SwimRun openwater (olv Sander)
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: <b>Vandaag is er géén zwemtraining in het zwembad!</b>

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	1200 bc	<b>Z1</b>		1ste ronde SwimRun (met schoenen)	1200
	1200 bc	<b>Z2</b>		2de ronde SwimRun (met schoenen)	1200
	1200 bc	<b>Z1</b>		Uitzwemmen na twee ronden!	1200

<b>Totaal</b>		<b>3600</b>
Z1	66,7%	2400
Z2	33,3%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 27



Totaal meters	18800	
Z1	80,5%	15135
Z2	17,6%	3300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	150
Z7	1,1%	215

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	0,0%	0
Paddles	20,2%	3800
Elastiek	1,1%	200
Propeller	0,0%	0
Zoomers	11,7%	2200

