Week:	33	Tijdstip:	14.00 - 15.30
Datum:	10-aug	Accent:	Lactaattest
Dag:	Maandag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	150 hs- 100 bc b- 150 a	**Z1**		*heeeeel rustig en qua intensiteit lager dan de eerste 400m*	400
K1	400 bc easy		st. 8'		400
	400 bc steady		st. 8'		400
	400 bc hard		st. 8'		400
	400 bc all-out				400
Uit	200 keus	**Z1**			200

Totaal		**2200**
Z1	45,5%	1000
Z2	18,2%	400
Z3	0,0%	0
Z4	18,2%	400
Z5	18,2%	400
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week:	33	Tijdstip:	08.00 - 09.30
Datum:	11-aug	Accent:	Duur
Dag:	Dinsdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	**Z1**			500
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	**Z1**	r. 5"	***Snorkel*** *snelle catch*	200
	8 x 25 bc a	**Z2**	st. 30"	***Snorkel*** ***Elastiek*** *focus op snelle catch*	200
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	**Z7**	st. 1.30	*met start vanaf de kant*	50
		Z1			50
K1	2000 bc (100 Z2- 400 Z1)	**Z2**	r. 60"		400
		Z1			1600
	6 x 50 bc a	**Z2**	st. 50"-55"	***Snorkel*** ***Elastiek***	300
	800 bc	**Z1**	r. 60"	***Paddles***	800
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	**Z7**	st. 1.30	*met start vanaf de kant*	50
		Z1			50
	1200 bc	**Z1**	r. 60"	***Snorkel*** ***Zoomers***	1200
	6 x 50 bc a	**Z2**	st. 50"-55"	***Snorkel*** ***Elastiek***	300
Uit	100 (25 bc b zij- 25 vl b rug)- 100 keus	**Z1**			200

Totaal		**5900**
Z1	78,0%	4600
Z2	20,3%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,7%	100

Week:	33	Tijdstip:	
Datum:	12-aug	Accent:	
Dag:	Woensdag	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:	33	Tijdstip:	08.00 - 09.30
Datum:	13-aug	Accent:	
Dag:	Donderdag	Bijzonderheden:	**Mini triathlons** (buitenbad)

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	320 hs	**Z1**			320
	20 bc max hold	**Z6**			20
	60 hs	**Z1**			60
	40 bc max hold	**Z6**			40
	120 hs	**Z1**			120
K1	**Mini triathlons**				
	3 x 200 bc max	**Z5**		*start aan de overkant van het zwembad*	600
Uit	400 keus	**Z1**			400

Totaal		**1560**
Z1	57,7%	900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	38,5%	600
Z6	3,8%	60
Z7	0,0%	0

Week:	33	Tijdstip:	14.00 - 15.30
Datum:	14-aug	Accent:	Herstel/coördinatie
Dag:	Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 keus	**Z1**			400
K1	300 (75 bc- 25 rc)	**Z1**	r. 15"	***Paddles Zoomers*** *Paddle li hand- Zoomer re voet*	300
	300 (75 bc- 25 rc)	**Z1**	r. 15"	***Paddles Zoomers*** *Paddle re hand- Zoomer li voet*	300
	400 bc a	**Z1**		***Snorkel***	400
	300 (75 bc- 25 vl)	**Z1**	r. 15"	***Paddles Zoomers*** *Paddle li hand- Zoomer re voet*	300
	300 (75 bc- 25 vl)	**Z1**	r. 15"	***Paddles Zoomers*** *Paddle re hand- Zoomer li voet*	300
	400 bc	**Z1**		***Snorkel***	400
	300 (75 bc- 25 rc b met 1 of 2 armen naar plafond)	**Z1**	r. 15"	***Zoomers***	300
	300 (75 bc- 25 vl b rug met 1 of 2 armen naar plafond)	**Z1**	r. 15"	***Zoomers***	300
	400 bc a	**Z1**		***Snorkel***	400
	300 (75 bc- 25 vl a: ss b- 75 bc- 25 rc a: ss b- 75 bc- 25 ss a: vl b)	**Z1**			300
Uit	100 keus	**Z1**			100

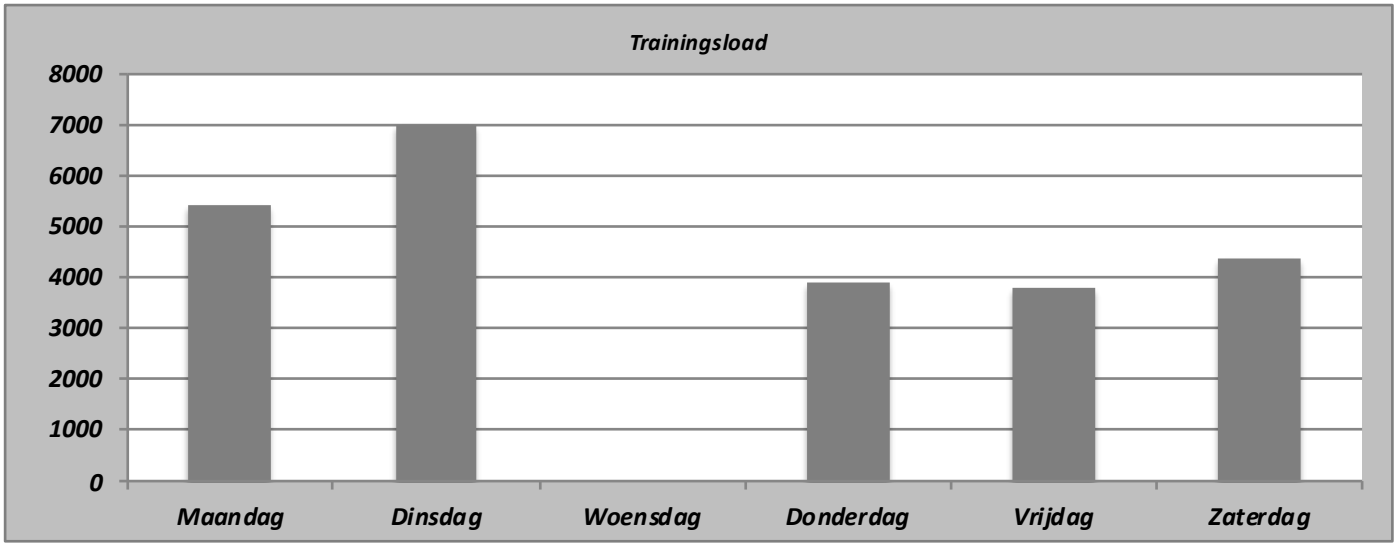
Totaal		**3800**
Z1	100,0%	3800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

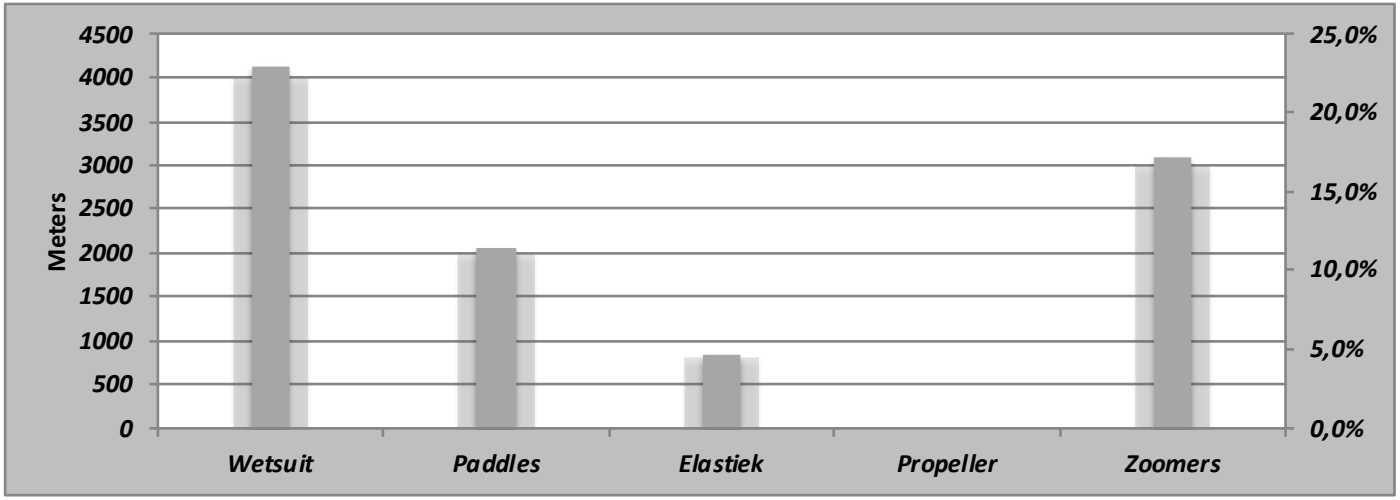
Week:	33	Tijdstip:	
Datum:	15-aug	Accent:	Duur/snelheid
Dag:	Zaterdag	Bijzonderheden:	**Openwater**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	3400m	**Z1**		***Wetsuit***	3400
	500m	**Z2**		***Wetsuit***	500
	100m	**Z7**		***Wetsuit***	100

Totaal		**4000**
Z1	85,0%	3400
Z2	12,5%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	100

Overzicht week: 33



Totaal meters		17460
Z1	78,5%	13700
Z2	12,0%	2100
Z3	0,0%	0
Z4	2,3%	400
Z5	5,7%	1000
Z6	0,3%	60
Z7	1,1%	200

	% van totale omvang	meters
Wetsuit	22,9%	4000
Paddles	11,5%	2000
Elastiek	4,6%	800
Propeller	0,0%	0
Zoomers	17,2%	3000