

Week: 35	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 27-aug	Accent: Loszwemmen
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (100 hs- 50 b keus)	Z1			300
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning vasthouden</i>	150
	300 (75 hs- 25 b keus zonder plank)	Z1			300
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning vasthouden</i>	150
K1	12 x 100 (75 bc- 25 vl/rc/ss a : vl b)	Z1	r. 10"	<b>Zoomers</b>	1200
	8 x 75 bc a	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b>	600
	8 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b/vl b rug)	Z1	r. 10"		400
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<b>Elastiek</b>	200
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		3400
Z1	94,1%	3200
Z2	5,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 35	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 28-aug	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>oefening met aandacht op je eigen verbeterpunt</i>	200
	6 x 50 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> met focus zwemmen en aandachtspunt vasthouden	300
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<b>Sprintkoord</b> (speed)	50
		Z7			50
	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Zoomers JvtV + anti paddles</b>	1000
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	5 x 100 bc a	Z2	r. 20"	<b>Elastiek</b> ritme houden in de armslag	500
	1000 bc	Z1	r. 60"	<b>Paddles</b>	1000
	1000 bc	Z1		<b>Zoomers JvtV + anti paddles</b>	1000
Uit	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	r. 15"		100
		Z1			100

Totaal		5800
Z1	88,8%	5150
Z2	10,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	50

Week: 35	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 29-aug	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	100 (25 hs- 25 dolfijn)- 100 ws- 100 (25 hs- 25 dolfijn)- 100 bc b	Z1			400
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
K1	2 x 100 (25 bc max hold- 10 bc max- 15 rc Z1- 50 bc Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z7			20
		Z1			130
	2 x 200 (50 bc max- 150 bc Z1)	Z7	st. 4.00	<b>Paddles Zoomers Snorkel</b>	100
		Z1		<b>Paddles Zoomers Snorkel</b>	300
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	800 bc	Z1	r. 60"		800
	50 bc max hold	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	50 (25 bc max- 25 keus Z1)	Z7	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			25
	50 (15 bc max hold- 35 keus Z1)	Z7		<i>diepwater start</i>	15
		Z1			35
	400 bc	Z1	r. 30"	<b>Zoomers</b>	400
	400 bc	Z1		<b>Zoomers Paddles</b>	400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4000
Z1	92,9%	3715
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	125
Z7	4,0%	160

Week: 35	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 30-aug	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	<b>Z1</b>			600
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.15	<i>Snorkel slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	40
		<b>Z1</b>			60
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant, gecontroleerd en netjes zwemmen</i>	50
	200 keus	<b>Z1</b>			50
		<b>Z1</b>			200
K1	15 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"	<i>gemiddeld zo hard mogelijk!!</i>	750
	100 rc/srs	<b>Z1</b>			100
	200 bc a- 200 ws- 200 bc a- 200 bc b	<b>Z1</b>			800
	15 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"	<i>gemiddeld zo hard mogelijk!!</i>	750
	100 rc/srs	<b>Z1</b>			100
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<i>Elastiek ondanks vermoeidheid ritme in de armfrequentie</i>	400

<b>Totaal</b>	<b>3900</b>
---------------	-------------

Z1	49,0%	1910
Z2	10,3%	400
Z3	0,0%	0
Z4	38,5%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	1,0%	40

Week: 35	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 31-aug	Accent: Duur/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

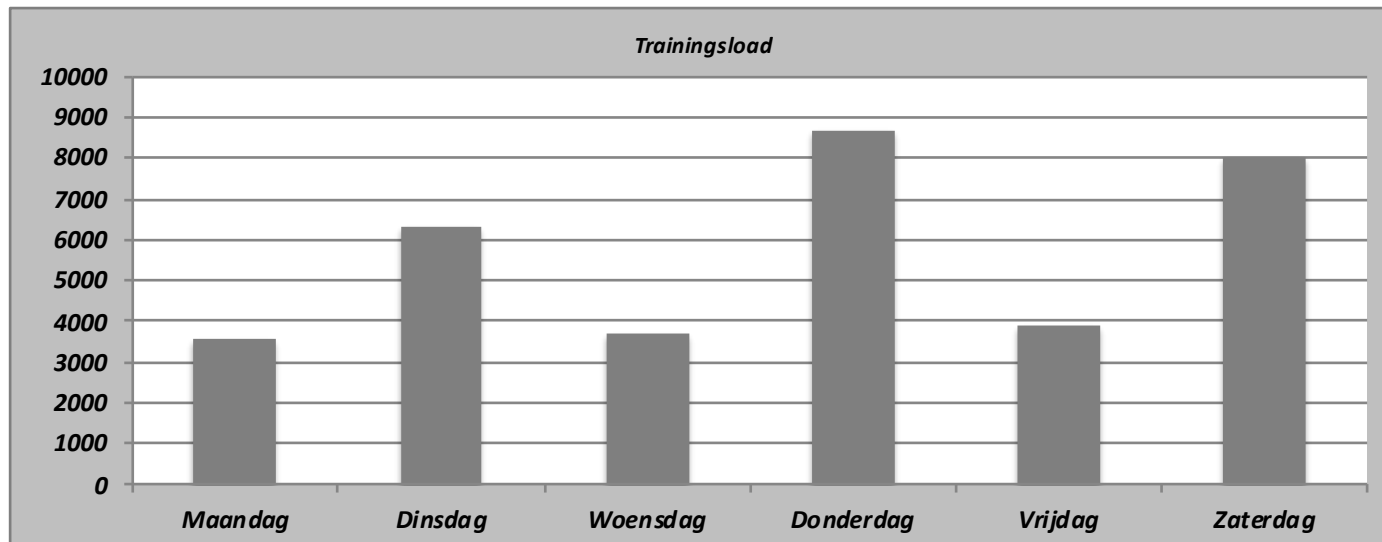
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	3 x 200 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 20"	<b>Paddles Zoomers Li hand Paddle - Re voet Zoomer</b>	600
	5 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel controle en focus op de coördinatie</b>	500
	3 x 200 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 20"	<b>Paddles Zoomers Re hand Paddle - Li voet Zoomer</b>	600
	5 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel controle en focus op de coördinatie</b>	500
	3 x 200 (25 bc- 25 rc b- 25 bc- 25 bc b zij)	Z1	r. 20"	<b>Zoomers bij rc b en bc b zij = 1 of 2 armen naar plafond</b>	600
	5 x 100 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel controle en focus op de coördinatie</b>	500
Uit	100 ws	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3900</b>
Z1	100,0%	3900
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: 35		Tijdstip:			
Datum: 01-sep		Accent:		Mixed	
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:		Openwater	
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
	3000m	Z1		Wetsuit	3000
	2 x 500m max	Z5		Wetsuit	1000

<b>Totaal</b>			<b>4000</b>
	Z1	75,0%	3000
	Z2	0,0%	0
	Z3	0,0%	0
	Z4	0,0%	0
	Z5	25,0%	1000
	Z6	0,0%	0
	Z7	0,0%	0

# Overzicht week: 35



Totaal meters		25000
Z1	83,5%	20875
Z2	4,8%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	6,0%	1500
Z5	4,0%	1000
Z6	0,7%	175
Z7	1,0%	250

% van totale omvang   meters		
Wetsuit	16,0%	4000
Paddles	12,0%	3000
Elastiek	4,4%	1100
Propeller	0,0%	0
Zoomers	24,8%	6200

