

Week: 36		Tijdstip: 14.00 - 15.30			
Datum: 31-aug		Accent: Duur			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Atleten Hamburg 3600m			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
K1	1200 bc (500 Z1- 200 Z2- 500 Z1)	Z1	r. 60"	Zoomers JvtV + anti paddles	1000
		Z2		Zoomers	200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek focus op armritme	300
	1000 (400 bc- 200 bc gestrekte overhaal/doorhaal- 400 bc)	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	6 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z2	st. 1.15-1.20		150
		Z1			150
	800 bc a (300 Z1- 200 Z2- 300 Z1)	Z1	r. 60"	<i>Hamburg atleten gaan door naar het uitzwemmen</i>	600
		Z2			200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal			4700
Z1	75,5%	3550	
Z2	24,5%	1150	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,0%	0	

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 01-sep	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden: Atleten Hamburg 3000m

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	6 x 50 (25 oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 5"		200
	4 x 100 (20 bc max- 80 keus Z1)	Z7	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	80
		Z1			320
K1	3 (2 x 200 bc- 1 x 200 bc- 1 x 200 bc)		st. 2.55/3.00/3.05	2 x 200 = Gr 1. 2.16-2.18 / Gr 2. 2.22-2.26 / Gr 3. 2.30-2.32	1200
			st. 2.55/3.00/3.05	1 x 200 = Gr 1. 2.14-2.15 / Gr 2. 2.20-2.24 / Gr 3. 2.28-2.30	600
			st. 2.55/3.00/3.05	1 x 200 = Gr 1. 2.28-2.32 / Gr 2. 2.36-2.40 / Gr 3. 2.40-2.42	600
	Atleten Hamburg				
	3 (1 x 100 bc Z3- 2 x 100 bc Z4- 1 x 100 bc Z2)	Z3	st. 1.30	<i>Tempo op gevoel!</i>	
		Z4			
		Z2			
Uit	100 (25 rc- 25 srs)-100 ws- 100 bc b	Z1			300

Totaal			4200
Z1	41,0%	1720	
Z2	14,3%	600	
Z3	0,0%	0	
Z4	42,9%	1800	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	1,9%	80	

Week: 36	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 02-sep	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: Atleten Hamburg 3200m

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc-25 srs)- 4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		300
	200 ws- 4 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		300
	200 bc a- 4 x 25 ss ow	Z1	st. 35"		300
K1	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	25
		Z7			25
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1	r. 30"	Zoomers Sprintkoord (speed)	25
		Z7		Zoomers	25
	50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		Zoomers Paddles Sprintkoord (speed)	25
		Z7		Zoomers Paddles Sprintkoord (speed)	25
	250 bc a	Z1			250
	100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 3.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	100 (40 bc max hold- 60 keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	100 (30 bc max- 70 keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	30
		Z1			70
	1500 (200 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 60"		1500
	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles Atleten Hamburg gaan door naar uitzwemmen	1000
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4300
Z1	93,1%	4005
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,3%	100
Z6	2,1%	90
Z7	2,4%	105

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 03-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Atleten Hamburg reisdag

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
	6 x 50 (25 oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	4 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 5"		200
K1	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	<i>Elastiek per stap de armfrequentie verhogen</i>	200
	6 x 25 bc a	Z2	st. 30"	<i>Elastiek</i>	150
	4 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<i>Elastiek</i>	100
	2 x 25 bc a	Z4	st. 30"	<i>Elastiek</i>	50
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel focus op juiste uitvoering</i>	400
	200 bc		st. 2.55/3.00/3.05	<i>Met start Gr 1. 2.14-2.15 / Gr 2. 2.20-2.24 / Gr 3. 2.28-2.30</i>	200
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.07-1.09 / Gr 2. 1.10-1.13 / 1.14-1.16</i>	500
	1 x 100 bc		st. 1.30/1.30/1.35	<i>Gr 1.06-1.07 / Gr 2. 1.09-1.10 / Gr. 1.13-1.14</i>	100
	5 x 100 bc		st. 1.30/1.30/1.35	<i>Gr 1. 1.07-1.09 / Gr 2. 1.10-1.13 / 1.14-1.16</i>	500
	1 x 100 bc			<i>Gr 1.06-1.07 / Gr 2. 1.09-1.10 / Gr. 1.13-1.14</i>	100
	100 rc/srs- 100 bc b	Z1			200
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel focus op juiste uitvoering</i>	400
Uit	100 keus	Z1			100

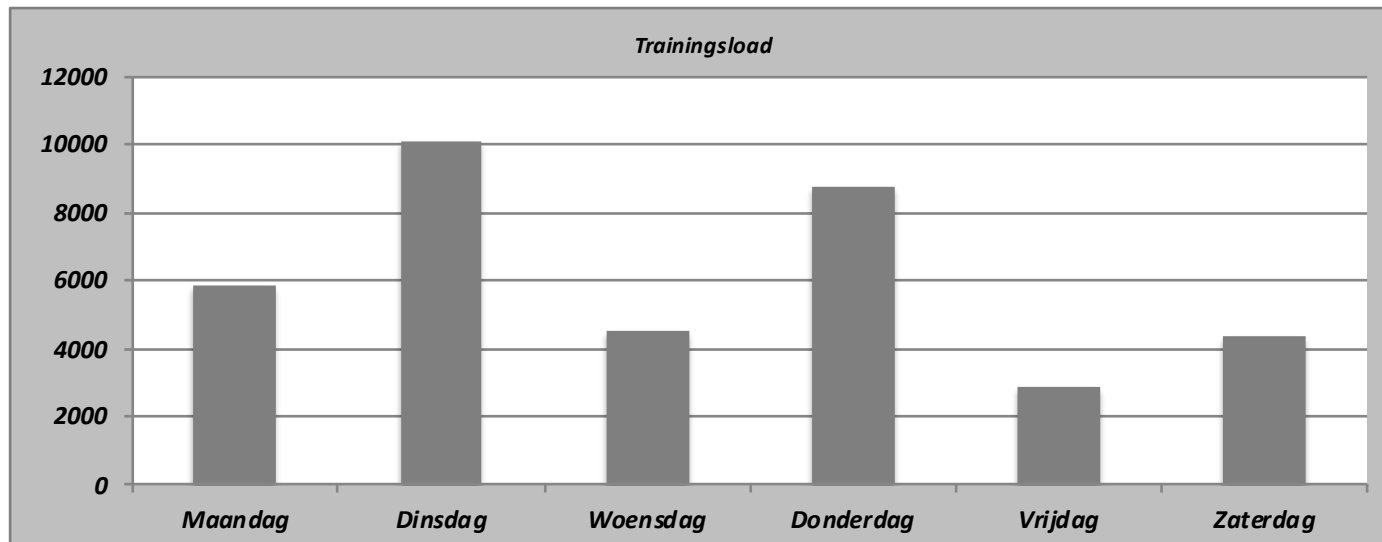
Totaal		4100
Z1	58,5%	2400
Z2	3,7%	150
Z3	2,4%	100
Z4	35,4%	1450
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 36	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 04-sep	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	400 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1			400
K1	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles Paddle = li hand</i>	200
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Zoomers Zoomer = re voet</i>	200
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Paddles Paddle = re hand</i>	200
	2 x 100 bc	Z1	r. 10"	<i>Snorkel Zoomers Zoomer = li voet</i>	200
	6 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"		300
	100 ws- 100 bc b- 100 ws	Z1			300
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel focus op catchfase</i>	100
	2 x 50 bc gestrekte overhaal en doorhaal	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel focus op hoge elleboog plaatsen</i>	100
	6 x 50 bc perfect zwemmen	Z1	r. 10"		300
100 ws- 100 bc b- 100 ws	Z1			300	
Uit	8 x 25 ss ow	Z1	st. 40"-45"		200

Totaal		2900
Z1	100,0%	2900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 36



Totaal meters		24200
Z1	74,3%	17975
Z2	9,9%	2400
Z3	0,4%	100
Z4	13,4%	3250
Z5	0,4%	100
Z6	0,4%	90
Z7	1,2%	285

% van totale omvang meters		
Wetsuit	16,5%	4000
Paddles	10,1%	2450
Elastiek	4,5%	1100
Propeller	0,0%	0
Zoomers	7,0%	1700

