

Week: 39	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 21-sep	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>bc b zij = 1 arm plafond- 1 arm voor scullen</i>	300
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (25 'superman'- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>slag uit elkaar trekken en 2" vasthouden</i>	200
K1	1800 als volgt: (300 bc- 25 vl- 25 rc- 25 ss- 25 vl- 25 rc- 25 ss)	Z1	r. 60"		1800
	2 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	200
	2 x 100 bc a	Z1	r. 20"	Elastiek	200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3700
Z1	94,6%	3500
Z2	5,4%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 39	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 22-sep	Accent: Mixed
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	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 50 'perfect zwemmen'	Z1	r. 5"		200
K1	4 x 100 (25 bc max hold- 25 rc- 50 bc Z1)	Z6		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	100
	800 bc a	Z1	r. 60"		300
	2 x 400 bc	Z2	st. 5.30/5.40/5.50	<i>Gr 1. 5.00-5.05 / Gr 2. 5.10-5.20 / Gr 3. 5.20-5.25</i>	800
	4 x 200 bc	Z3	st. 2.55/3.00/3.05	<i>Gr 1. 2.20-2.24 / Gr 2. 2.28-2.34 / Gr 3. 2.34-2.36</i>	800
Uit	100 rc/srs- 100 bc b	Z1			200

Totaal		3900
Z1	56,4%	2200
Z2	20,5%	800
Z3	20,5%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 39	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 23-sep	Accent: Duur met snelheid
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 dolfijnen)- 100 ws	Z1			300
	4 x 50 (25 bc b max hold- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.15		100
		Z1			100
	200 bc a- 100 ws	Z1			300
K1	3 Sets				
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	150
		Z7			150
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	150
	650 bc/bc a/ bc	Z1			1950
Uit	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		200

Totaal		3400
Z1	88,2%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,4%	250
Z7	4,4%	150

Week: 39	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 24-sep	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	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 50 'perfect zwemmen'	Z1	r. 5"		200
K1	400 bc a	Z2	r. 30"	<i>Gr 1. 5.00-5.05 / Gr 2. 5.10-5.20 / Gr 3. 5.20-5.25</i>	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc	Z3	r. 30"	<i>Gr 1. 4.50-4.55 / Gr 2. 5.05-5.10 / Gr 3. 5.15-5.20</i>	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc	Z2	r. 30"	<i>Gr 1. 5.00-5.05 / Gr 2. 5.10-5.20 / Gr 3. 5.20-5.25</i>	400
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	400
	400 bc	Z3	r. 30"	<i>Gr 1. 4.50-4.55 / Gr 2. 5.05-5.10 / Gr 3. 5.15-5.20</i>	400
	400 bc	Z1	r. 30"	Paddles	400
	2 x 100 bc	Z4	st. 2.00	<i>Makkelijk zwemmen zonder vermoeidheid op te bouwen</i>	200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4400
Z1	59,1%	2600
Z2	18,2%	800
Z3	18,2%	800
Z4	4,5%	200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 39	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 25-sep	Accent: Herstel/coördinatie
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)- 100 bc b	Z1			400
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 40"		50
	2 x 25 ss ow	Z1	st. 35"		50
	200 bc a	Z1		Snorkel	200
K1	6 x 75 (25 bc b zij- 50 bc)	Z1	r. 10"	Paddles bc b zij = 1 arm voor- 1 arm plafond + oksel tik	450
	4 x 125 (25 vl a: ss b- 25 rc a: vl b rug- 25 ss a: bc b- 50 bc)	Z1	r. 20"		500
	2 x 275 (75 bc a- 25 bc b- 75 bc a- 25 vl b rug- 75 bc a)	Z1	r. 20"		550
	300 (25 'superman'- 25 bc)	Z1		<i>slag uit elkaar trekken en 2" vasthouden</i>	300
Uit	100 keus	Z1			100

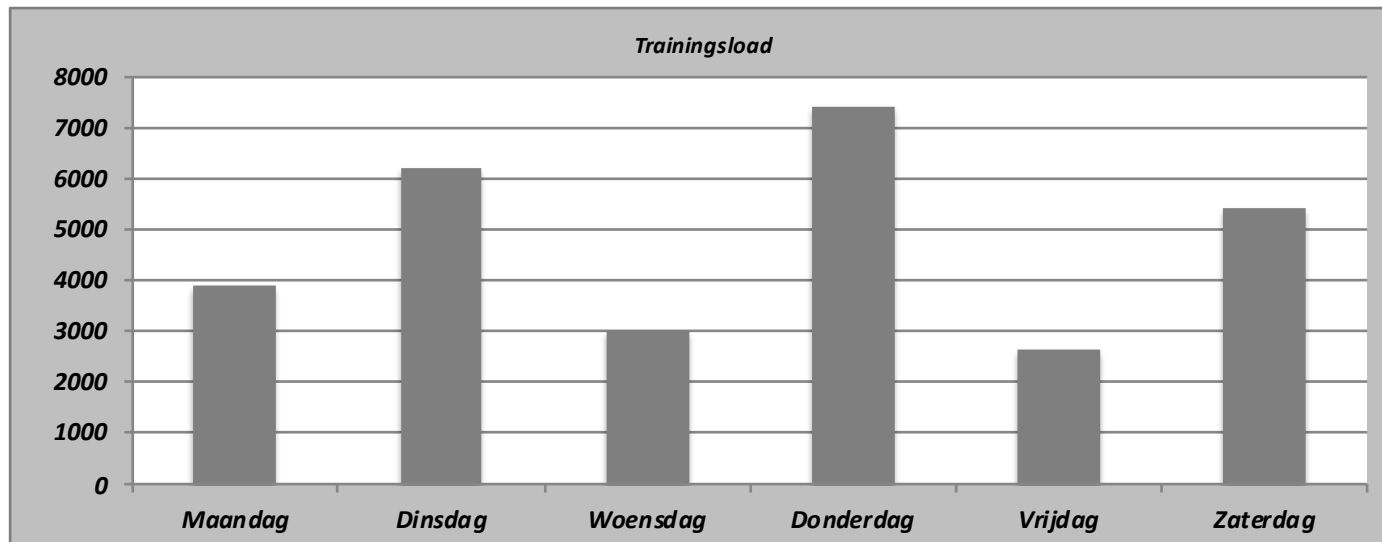
Totaal		2650
Z1	100,0%	2650
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 39	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 26-sep	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	8 x 25 bc a	Z3	st. 30"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel Zoomers</i>	1000
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<i>Paddles Propeller</i>	400
	8 x 50 bc	Z2	r. 10"	<i>Paddles Propeller</i>	400
	4 x 100 bc	Z1	r. 15"	<i>Paddles Propeller</i>	400
	500 bc a	Z1			500
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4200
Z1	76,2%	3200
Z2	19,0%	800
Z3	4,8%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 39



Totaal meters		22250
Z1	77,1%	17150
Z2	11,7%	2600
Z3	8,1%	1800
Z4	0,9%	200
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	350
Z7	0,7%	150

