

Week: 43	Tijdstip: 08.30 - 10.00
Datum: 19-okt	Accent: Duur
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Techpaddles</b>	200
	10 x 100 bc	Z2	st. 1.30	<i>doeltijd 1.19-1.20</i>	1000
	500 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b> heel ontspannen zwemmen, focus doorhaal	500
	4 x 50 (25 bc li arm- 25 bc re arm)	Z1	r. 5"	<b>Techpaddles</b> andere arm langs het lichaam	200
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.30	<i>doeltijd 1.19-1.20</i>	800
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel Paddles</b> heel ontspannen zwemmen, focus doorhaal	400
	4 x 50 bc	Z1	r. 5"	<b>Techpaddles</b>	200
	6 x 100 bc	Z2	st. 1.30	<i>doeltijd 1.19-1.20</i>	600
	300 bc a	Z1		<b>Snorkel Paddles</b> heel ontspannen zwemmen, focus doorhaal	300
Uit	4 x 50 bc b (25 'aanzetten' - 25 Z1)	Z3	st. 1.20		100
		Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4900</b>
Z1	49,0%	2400
Z2	49,0%	2400
Z3	2,0%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 43	Tijdstip: 08.30 - 10.00
Datum: 20-okt	Accent: Duur
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 dolfijnen)- 200 (25 bc- 25 rc)- 100 (25 bc- 25 ss)	Z1			600
K1	3 x 50 (25 scullen voor/midden/trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	1000 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	1000
	1000 bc a	Z1	r. 30"		1000
	3 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	1000 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel Paddles</i>	1000
	1000 bc a	Z1	r. 30"		1000
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>5000</b>
Z1	100,0%	5000
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: 43	Tijdstip: Middag/avond
Datum: 20-okt	Accent: Duur met snelheid
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 bc 'Perfect'	Z1	r. 5"		200
K1	4 x 100 (25 bc max hold- 75 bc Z1)	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant (als dat mogelijk is)</i>	100
		Z1			300
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	4 x 50 (20 bc b max hold- 30 bc b Z1)	Z6	st. 1.20		80
		Z1			120
	400 bc a	Z1	r. 30"	<b>Snorkel</b>	400
	2 x 200 (50 bc max hold- 150 keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant (als dat mogelijk is)</i>	100
		Z1			300
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		2800
Z1	90,0%	2520
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	10,0%	280
Z7	0,0%	0

Week: 43	Tijdstip: 08.30 - 10.00
Datum: 21-okt	Accent: Techniek/coördinatie
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 bc b	Z1			500
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Techpaddles</b>	200
	3 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> toepassen hoge elleboog	300
	300 (25 vl 1 arm- 25 vl a : ss b- 50 bc)	Z1			300
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Techpaddles</b>	200
	6 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel Paddles</b> toepassen hoge elleboog	600
	300 (25 vl 1 arm- 25 rc a : ss b- 25 ss a : bc b- 25 bc)	Z1			300
K2	4 x 50 (25 bc li arm- 25 bc re arm)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Techpaddles</b>	200
	3 x 100 bc	Z1	r. 10"	<b>Snorkel</b> toepassen hoge elleboog	300
K2	6 x 100 (10" bc b verticaal- 25 bc b zij- 25 bc- 25 rc- 25 bc)	Z1	r. 10"	<b>10" bc b verticaal:</b> 2 x handen gekruist op de borst 2 x handen/ellebogen boven water 2 x stroomlijnpositie	600
Uit	100 keus	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>3600</b>
Z1	100,0%	3600
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: 43	Tijdstip: 08.30 - 10.00
Datum: 22-okt	Accent: Duur
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2000 bc	Z1	r. 60"	<i>iedere 500m eruit klimmen en induiken</i> <b>Snorkel Paddles</b>	2000
	1500 bc	Z1	r. 60"		1500
	1000 bc a	Z1			1000
Uit	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.20		100
		Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>5200</b>
Z1	98,1%	5100
Z2	0,0%	0
Z3	1,9%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 43		Tijdstip: 08.30 - 10.00			
Datum: 23-okt		Accent: Duur			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 (25 bc- 25 srs)- 100 bc b zij- 200 (25 bc- 25 vl 1 arm) 6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1 Z1	r. 5"	<b>Techpaddles</b>	500 300
K1	100 bc	Z1	st. 1.30		100
	100 bc	Z2	st. 1.30	<i>Doeltijd ± 1.15</i>	100
	200 bc	Z1	st. 2.55		200
	200 bc	Z2	st. 2.55	<i>Doeltijd ± 2.34</i>	200
	300 bc	Z1	st. 4.20		300
	300 bc	Z2	st. 4.20	<i>Doeltijd ± 3.54</i>	300
	400 bc	Z1	st. 5.45		400
	400 bc	Z2	st. 5.45	<i>Doeltijd ± 5.20</i>	400
	300 bc	Z1	st. 4.20	<b>Paddles</b>	300
	300 bc	Z2	st. 4.20	<b>Paddles</b> <i>Doeltijd ± 3.54</i>	300
	200 bc	Z1	st. 2.55	<b>Paddles</b>	200
	200 bc	Z2	st. 2.55	<b>Paddles</b> <i>Doeltijd ± 2.34</i>	200
	100 bc	Z1	st. 1.30	<b>Paddles</b>	100
	100 bc	Z2		<b>Paddles</b> <i>Doeltijd ± 1.15</i>	100
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel Techpaddles</b>	200
	200 bc	Z1		<b>Snorkel</b> <i>hoge elleboog toepassen</i>	200
Uit	100 ws- 100 bc b- 100 ws	Z1			300

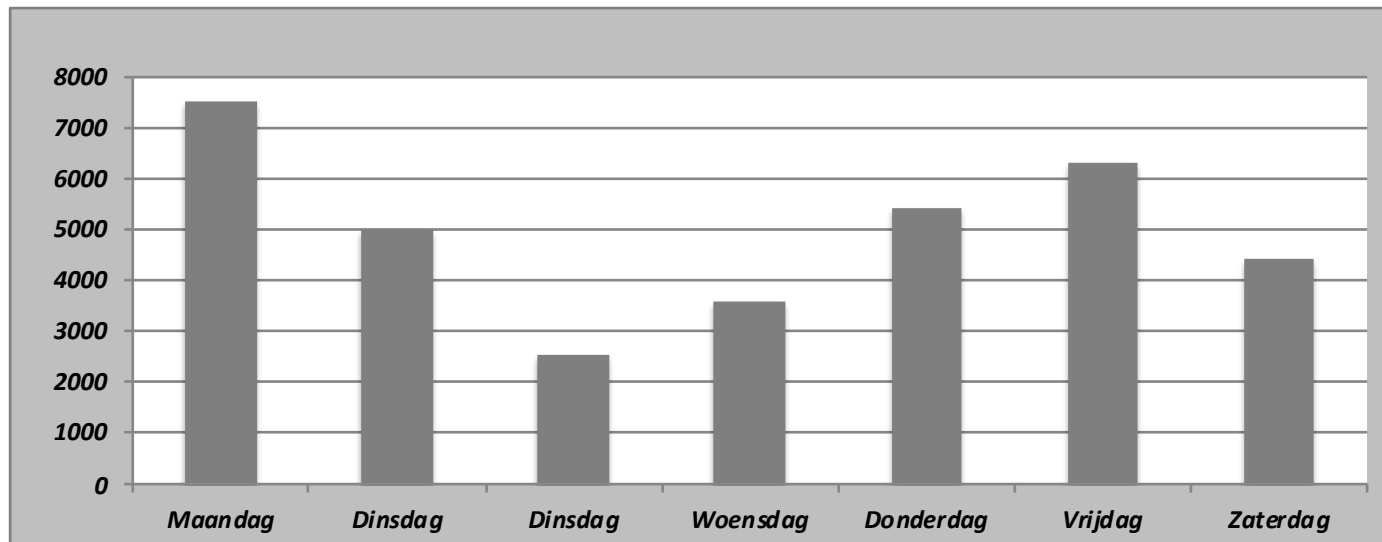
<b>Totaal</b>		<b>4700</b>
Z1	66,0%	3100
Z2	34,0%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 43	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 24-okt	Accent: Duur met snelheid
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1			60
	4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z3	st. 1.15		100
		Z1			100
	600 (4 x medicine ball- 50 bc max hold- 550 bc a Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			550
	500 (25 vl max- 475 bc Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			475
	600 (4 x optrekken- 50 bc max hold- 550 bc Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			550
	500 (25 bc max- 475 bc Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			475
	400 bc	Z2	r. 60"	<b>Paddles Propeller</b>	400
	4 x 50 bc "perfect"	Z1	r. 10"		200
Uit	100 bc b	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4000</b>
Z1	82,8%	3310
Z2	10,0%	400
Z3	2,5%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	2,3%	90

# Overzicht week: 43



Totaal meters		30200
Z1	82,9%	25030
Z2	14,6%	4400
Z3	1,0%	300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	380
Z7	0,3%	90

