

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 26-okt	Accent: Mixed
Dag: Maandag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 keus	Z1			300
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
	4 x 50 bc Perfect	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	100 bc b	Z1			100
	4 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.20		100
		Z1			100
K1	8 x 100 bc		st. 1.30	<i>doeltijd 1.14-1.15</i>	800
	4 x 100 bc a	Z1	r. 10"	Snorkel	400
	8 x 100 bc		st. 1.30	<i>doeltijd 1.12-1.13</i>	800
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
	4 x 100 bc		st. 1.30	<i>doeltijd 1.10-1.11</i>	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3800
Z1	44,7%	1700
Z2	0,0%	0
Z3	21,1%	800
Z4	31,6%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 27-okt	Accent: Duur met sprints
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws 4 x 50 (25 bc b 'aanzetten'- 25 bc b Z1)	Z1 Z3 Z1	st. 1.15		600 100 100
K1	2 Sets 8 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 30"		240
	4 x 250 bc a	Z1	r. 20"	<i>Snorkel</i>	160
	4 x 150 bc	Z1	r. 15"	<i>Paddles</i>	2000
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	1200
	100 bc b	Z1			400
					200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	85,5%	4360
Z2	7,8%	400
Z3	2,0%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,7%	240

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.30
Datum: 29-okt	Accent: Mixed
Dag: Donderdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 (25 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 200 bc a- 100 bc b	Z1			600
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>evt. Snorkel</i>	300
	4 x 50 bc Perfect	Z1	r. 5"	Snorkel	200
K1	1000 bc		r. 60"	<i>doeltijd 13.20 (1.20/100m)</i>	1000
	6 x 100 bc a	Z1	r. 10"	Paddles focus op lengte in de slag!	600
	2 x 400 bc		st. 5.45	<i>doeltijd 5.10 (1.17,5/100m)</i>	800
	6 x 100 bc a	Z1	r. 10"	Paddles focus op lengte in de slag!	600
	4 x 200 bc		st. 3.00	<i>doeltijd 2.30 (1.15/100m)</i>	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	48,0%	2400
Z2	36,0%	1800
Z3	16,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 44	Tijdstip: 14.00 - 15.00
Datum: 30-okt	Accent: Herstel/techniek
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	300 hs keus- 200 a keus- 100 b keus	Z1			600
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel Techpaddles	200
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel toepassen hoge elleboog	400
	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	6 x 50 bc	Z1	r. 10"	focus op de catchfase	300
	4 x 75 (25 bc li arm- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel Techpaddles	300
	4 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel toepassen hoge elleboog	400
Uit	100 bc b	Z1			100

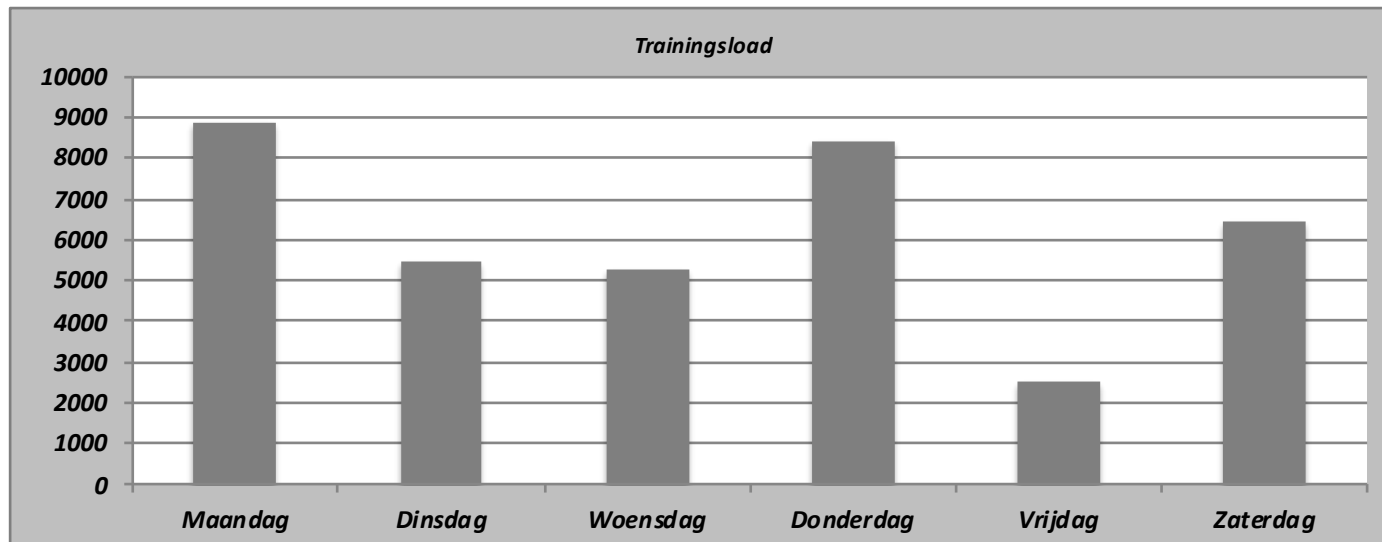
Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 44	Tijdstip: 07.00 - 08.30
Datum: 31-okt	Accent: Duur/kracht
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden:

	Opdracht	Int.	Start/rust	Materiaal/aandachtspunt	Subtotaal
Inz	4 x 125 (75 bc- 50 keus)	Z1			500
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
K1	3 x 250 (50 bc max- 200 keus Z1)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	150
					600
	5 (4 x optrekken- 200 bc)	Z3		<i>doeltijd 2.30 / rust = eruit klimmen - optrekken - induiken</i>	1000
	800 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel	800
	8 x 100 bc	Z2	r. 20"	Paddles Propeller	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4250
Z1	43,5%	1850
Z2	18,8%	800
Z3	23,5%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Overzicht week: 44



Totaal meters		25950
Z1	69,8%	18110
Z2	11,6%	3000
Z3	10,4%	2700
Z4	4,6%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,4%	100
Z7	0,9%	240

