

Week: 01

Tijdstip: .....

Datum: 29-dec

Plaats: Thuis

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal	
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800	
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150	
	100 bc a	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	100	
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150	
	100 bc a	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	100	
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100	
	100 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	100	
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel</b>	100	
	100 bc	<b>Z1</b>		<b>Snorkel</b>	100	
K2	3 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.30		300	
	2 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		200	
	3 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.30		300	
	4 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		400	
	3 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.30		300	
	2 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		200	
	100 rc- 100 ws	<b>Z1</b>			200	
	6 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 45"-50"		300	
	6 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	300	
	6 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 45"-50"		300	
	6 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	300	
	Uit	200 hs/a/b keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		5000
Z1	72,0%	3600
Z2	6,0%	300
Z3	22,0%	1100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 01  
 Datum: 30-dec  
 Dag: Dinsdag

Tijdstip: .....  
 Plaats: Thuis  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	3 x 400 bc	Z1	r. 30"	<b>Paddles</b>	1200
	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"		100
	6 x 200 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 15"		1200
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	1200 bc a	Z1			1200
Uit	6 x 50 (1 x bc b zij- 1 x rc b- 1 x hs keus)	Z1			300

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

Week: 01

Datum: 31-dec

Dag: Woensdag

Tijdstip:

Plaats:

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 01

Tijdstip:

Datum: 01-jan

Plaats:

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 01

Tijdstip: .....

Datum: 02-jan

Plaats: Thuis

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
	8 x 25 vl	Z1	st. 30"		200
	300 (50 bc- 25 rc)	Z1			300
K1	<b>2 Sets</b>				
	3 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 40"	<i>op techniek snelheid maken</i>	100
	2 x 50 (25 bc dubbele tikoefening- 25 bc b zij)	Z1	r. 5"		200
K2	100 (25 bc max- 75 bc Z1)	Z7	r. 20"		25
		Z1			75
	200 (50 bc max- 150 bc Z1)	Z7	r. 20"		50
		Z1			150
	300 (25 vl- 25 rc- 25 bc)	Z1	r. 20"		300
	4 x 25 bc max- 400 bc a	Z7	st. 30"		100
		Z1			400
	300 (25 vl- 25 rc- 25 bc)	Z1	r. 20"		300
	2 x 50 bc max holding- 400 bc a	Z6	st. 1.15		100
		Z1			400
	300 (25 vl- 25 rc- 25 bc)	Z1			300
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 vl b rug- 25 keus)	Z1			200

Totaal		4000
Z1	90,6%	3625
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,0%	200
Z7	4,4%	175

Week: 01

Tijdstip: .....

Datum: 03-jan

Plaats: Thuis

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws a)	<b>Z1</b>			800
K1	12 x 50 b				
	1 + 2 = bc b zij	<b>Z1</b>	st. 1.10-1.15		100
	3 + 4 = rc b	<b>Z2</b>	st. 1.10-1.15		100
	5 + 6 = 25 bc b zij- 25 vl b rug	<b>Z1</b>	st. 1.10-1.15		100
	7 + 8 = rc b	<b>Z2</b>	st. 1.10-1.15		100
	9 + 10 = bc b zonder plank armen op schouderbreedte	<b>Z1</b>	st. 1.10-1.15	<i>ademhalen dmv een armslag</i>	100
	11 + 12 = bc b met plank	<b>Z7</b>	st. 1.10-1.15		100
K2	500 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	500
	5 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.05	<b>Paddles</b>	1000
	5 x 100 bc a	<b>Z2</b>	st. 2.55-3.05		1000
	500 hs keus	<b>Z1</b>			500
Uit	4 x 50 (25 bc- 25 'eigen' coördinatieoef)	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4600
Z1	71,7%	3300
Z2	26,1%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

**Week: 01**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		<i>18800</i>
Z1	83,1%	15625
Z2	8,0%	1500
Z3	5,9%	1100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	200
Z7	2,0%	375