

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-jan

Plaats: Sittard


Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs- 4 x 75 (25 scullen trekfase + doorhaal- 50 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		600
	100 ws- 100 bc b zij- 100 ws- 100 (25 rc b- 25 vl b rug)	<b>Z1</b>			400
K1	4 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	200
	4 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	200
	6 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.30	<b>Paddles</b>	600
	5 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.20-1.25	<b>Paddles</b>	500
	4 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.20-1.25	<b>Paddles</b>	400
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55- 3.10		800
	3 x 200 bc a	<b>Z2</b>	st. 2.50- 3.05		600
	2 x 200 bc a	<b>Z3</b>	st. 2.50- 3.05		400
Uit	100 hs andere slag dan bc- 200 (25 'eigen' oef- 25 hs- 25 b keus- 25 hs)	<b>Z1</b>			300

Totaal		5200
Z1	55,8%	2900
Z2	25,0%	1300
Z3	19,2%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 02		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 06-jan		Plaats: Sittard			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opricht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl met 1 arm)- 200 bc a	<b>Z1</b>			450
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)- 200 bc b zij	<b>Z1</b>			450
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>oefeningen accent op individueel techniekaandachtspunt</i>	400
K2	<b>2 of 3-tallen</b>				
	1200 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel</b> koppositie wisselen per 200m	1200
	1000 bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	koppositie wisselen per 100m	1000
	4 x 25 (1 x max holding- 1 x max)	<b>Z6</b>	st. 1.00	<i>max = koppositie- max holding= stayeren op de heupen</i>	50
		<b>Z7</b>			50
	1200 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Snorkel/paddles</b> koppositie wisselen per 200m	1200
	1000 (100 bc- 25 bc b zij)	<b>Z1</b>	r. 60"	koppositie wisselen per 125m	1000
	2 x 25 (1 x max holding- 1 x max)	<b>Z6</b>	st. 1.00	<i>max = koppositie- max holding= stayeren op de heupen</i>	25
	<b>Z7</b>			25	
Uit	150 hs/a keus	<b>Z1</b>			150

<b>Totaal</b>		<b>6000</b>
Z1	97,5%	5850
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	75
Z7	1,3%	75

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-jan

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 keus	<b>Z1</b>			1000
K1	8 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a) 2 x 50 (25 bc max holding- 25 rc Z1)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>verschillende oefeningen afwisselen</i>	400
		<b>Z6</b>	st. 1.00		50
	4 x 50 (25 'eigen' coördinatieoef- 25 bc) 2 x 50 (25 bc max holding- 25 rc Z1)	<b>Z1</b>			50
		<b>Z1</b>	r. 5"	<i>verschillende oefeningen afwisselen</i>	200
		<b>Z6</b>	st. 1.00		50
		<b>Z1</b>			50
<b>Z6</b>					
K2	3 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35		300
	2 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.35		200
	1 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.30-1.35		100
	5 x 200 bc	<b>Z4</b>	st. 2.50-3.05		1000
Uit	200 hs/a keus	<b>Z1</b>			200
	8 x 25 b (1 x bc b zij- 1 x vl b rug- 1 x bc b zij- 1 x rc b)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 5"		200

Totaal		4000
Z1	65,0%	2600
Z2	5,0%	200
Z3	2,5%	100
Z4	25,0%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0

Week: 02

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 08-jan

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	2000 bc	Z1	r. 60"	<i>met 2- of 3-tallen koppositie afwisselen</i>	2000
	1500 (125 bc- 25 rc)	Z1	r. 60"	<i>na iedere 150m eruit klimmen-muur aantikken-induiken</i>	1500
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30	<b>Snorkel/paddles</b> <i>individueel technisch aandachtspunt</i>	600
	1000 bc	Z1	r. 60"	<i>met 2- of 3-tallen koppositie afwisselen</i>	1000
	500 (75 bc- 25 bc b zij/rc b)	Z1			500
	4 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7 Z1	st. 1.15		60 140
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		6900
Z1	99,1%	6840
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	60

Week: 02  
 Datum: 09-jan  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 150 (100 bc- 50 andere slag)	Z1			600
	4 x 75 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 vl b rug)	Z1	r. 10"		300
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
K1	4 x 25 (15 bc 'spinnen'- 10 bc Z1)	Z7	st. 45"	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	60
		Z1			40
	3 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	150
	400 bc a	Z1		<b>Snorkel</b>	400
	4 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 45"		60
		Z1			40
K2	3 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	400 bc a	Z1		<b>Paddles</b>	400
	4 x 50 bc (opbouwend van 1ste max holding naar 4de max)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	150
		Z7			50
	8 x 150 (100 bc- 25 rc- 25 rc b)	Z1	r. 10"		1200
	4 x 50 bc (opbouwend van 1ste max holding naar 4de max)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	150
	Z7			50	
Uit	8 x 100 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"	<b>Paddles</b>	800
	200 b keus	Z1			200

<b>Totaal</b>	<b>5000</b>
---------------	-------------

Z1	89,6%	4480
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,0%	300
Z7	4,4%	220

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-jan

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: CSS test



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 hs	Z1			400
	4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	400 a/b keus	Z1			400
	5 x 100 bc (1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4- 1 x Z3- 1 x Z2)	Z2	st. 1.40	<i>Snelheid per 100m opbouwen en vervolgens afbouwen</i>	200
		Z3			200
	Z4			100	
K1	50 bc max	Z7			50
	500 keus	Z1	st. 20'	<i>overige tijd is passief herstel</i>	500
	200 bc max	Z5			200
	800 keus	Z1	st. 20'	<i>overige tijd is passief herstel</i>	800
	400 bc max	Z5			400
Uit	300 keus	Z1			300

Totaal		3750
Z1	69,3%	2600
Z2	5,3%	200
Z3	5,3%	200
Z4	2,7%	100
Z5	16,0%	600
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	50

**Week: 02**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		30850
Z1	81,9%	25270
Z2	5,5%	1700
Z3	4,2%	1300
Z4	3,6%	1100
Z5	1,9%	600
Z6	1,5%	475
Z7	1,3%	405