

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-jan

Plaats: Sittard


Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 150 (100 bc- 25 rc- 25 ss)	Z1			600
	6 x 50 (1 x bc b zij- 1 x 25 rc b- 25 vl b rug)	Z1	r. 10"		300
	200 bc a	Z1			200
K1	8 x 100 bc	Z2	st. 1.20-1.30	Paddles	800
	4 x 25 bc a	Z3	st. 25"	Elastiek	100
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek/pullboy	100
	4 x 25 bc a	Z3	st. 25"	Elastiek	100
	4 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek/pullboy	100
	4 x 25 bc a	Z3	st. 25"	Elastiek	100
	800 bc	Z1		Snorkel	800
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		400
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4800
Z1	56,3%	2700
Z2	29,2%	1400
Z3	14,6%	700
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 03		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 13-jan		Plaats: Sittard			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 bc a- 100 bc b- 100 ws- 100 ws a- 100 ws b	Z1			600
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>zover mogelijk water pakken</i>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>stuwvlakken loodrecht op de zwemrichting</i>	100
	1200 bc (25 max holding- 175 Z1)	Z6	r. 60"	<i>met 2- of 3-tallen per 200m koppositie afwisselen</i>	150
		Z1			1050
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>idem plus slag afmaken</i>	100
	2 x 500 (1 x bc a- 1 x bc)	Z1	r. 30"	Snorkel	1000
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	100
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel idem plus slag afmaken	100
	4 x 250 (50 bc max holding- 200 bc Z1)	Z6	r. 30"		200
		Z1		800	
K2	8 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		400
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	93,0%	4650
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,0%	350
Z7	0,0%	0

Week: 03
 Datum: 16-jan
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	150 bc- 50 bc b zij- 100 ws- 50 bc b zij- 100 ws- 150 bc)	Z1		<i>bc b zij = per ± 10 beenslag draaien van zij</i>	500
K1	2 x 50 (25 scullen bc doorhaal 1 arm- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel andere arm bij de heupen	100
	100 bc a	Z1		Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen bc doorhaal 1 arm- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel andere arm bij de heupen	100
	200 bc a	Z1		Snorkel	200
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	100
	100 bc a	Z1		Snorkel	100
	2 x 50 (25 hondjes lang 1 arm- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel andere arm voor houden	100
	200 hs keus	Z1			200
K2	3 (2 x 50 bc max holding- 500 bc/rc Z1)	Z6	st. 2.00	<i>50 max holding = met start vanaf de kant</i>	300
		Z1		<i>500 bc/rc = zelf indelen</i>	1500
K3	2 (25 bc max- 25 bc Z1- 25 bc max- 50 bc Z1- 25 bc max- 75 bc Z1)	Z7	r. 5"	<i>na iedere afstand 5" en na de set 1.00</i>	150
		Z1			300
		Z1		<i>400 bc a = Snorkel</i>	500
	400 bc a- 100 ws	Z1			500
	25 bc max- 25 bc Z1- 25 bc max- 50 bc Z1- 25 bc max- 75 bc Z1	Z7	r. 5"	<i>na iedere afstand 5"</i>	225
		Z1			225
Uit	125 keus	Z1			125

Totaal	4600
---------------	-------------

Z1	85,3%	3925
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,5%	300
Z7	8,2%	375

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-jan

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 coördinatieoef- 25 hs)- 300 hs/a keus	Z1	r. 5"		1000
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z2	r. 10"		200
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	400
	800 bc	Z1		Snorkel	800
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	4 x 50 (25 ss ow- 25 bc)	Z1		<i>met start vanaf de kant, eruit klimmen = rust</i>	200
	8 x 50 (25 vl- 25 bc)	Z3	st. 45"-50"		400
	800 bc	Z1		Snorkel	800
Uit	100 bc b/rc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	75,6%	3100
Z2	4,9%	200
Z3	19,5%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 03

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		27550
Z1	79,5%	21905
Z2	5,8%	1600
Z3	5,4%	1500
Z4	4,4%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	750
Z7	2,2%	595