

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-jan

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 hs- 300 (25 b zonder plank- 25 coördinatieoef)- 200 ws	Z1			900
K1	6 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel hoge elleboog plaatsen	600
K2	2 x 50 bc a	Z1	st. 45"-50"	Elastiek	100
	2 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	Elastiek	100
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	400
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		800
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		200
	2 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		200
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.00	Paddles	400
	2 x 200 bc	Z2	st. 2.50-3.00	Paddles	400
	4 x 200 bc	Z3	st. 2.50-3.00	Paddles	800
Uit	200 hs/a keus- 100 bc b	Z1			300

Totaal		5200
Z1	59,6%	3100
Z2	13,5%	700
Z3	26,9%	1400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-jan

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (75 bc- 50 rc- 25 ss- 50 rc- 75 bc- 100 ws)	Z1			750
K1	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	100
	4 x 150 bc a	Z1	r. 10"	Snorkel	600
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	100
	1500 bc	Z1		<i>3-tallen koppositie afwisselen</i>	1500
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>bc b zij = per 8 beenslagen wisselen van zij</i>	200
	6 x 100 bc a	Z1	r. 10"	Snorkel	600
	3 x 50 (25 vl b rug- 25 hs keus)	Z1	r. 5"		150
	1500 bc	Z1		<i>3-tallen koppositie afwisselen</i>	1500
	6 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7	st. 60"	<i>15 bc max = zonder ademhalen</i>	90
		Z1			210
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5900
Z1	98,5%	5810
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,5%	90

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-jan

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	12 x 25 bc b (1 x Z1- 1 x Z6)	Z1	st. 35"		150
		Z6			150
	200 bc	Z1			200
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
K2	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		600
	1 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		100
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		400
	1 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		100
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		400
	1 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		100
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		400
Uit	50 rc- 50 bc- 50 rc- 50 bc- 100 ws	Z1			300

Totaal		4100
Z1	52,4%	2150
Z2	0,0%	0
Z3	14,6%	600
Z4	29,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	3,7%	150
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 22-jan

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	5 Sets 800 bc- 200 ws	Z1	r. 30"	1ste 800 = bc Snorkel 2de 800 = bc a 3de 800 = bc Paddles 4de 800 = bc 5de 800 = bc Snorkel	5000
Uit	200 (25 bc b zij- 25 vl b rug- 25 bc b zij- 25 hs keus)	Z1			200
Extra	iedere atleet individueel 15' met Dave aan de slag mbt techniek				

Totaal		6200
Z1	100,0%	6200
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: 04
 Datum: 23-jan
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 rc- 100 bc- 50 bc b zij)	Z1			600
K1	2 Sets 4 x 50 (25 'eigen' coördinatieoef- 25 bc) 300 bc a	Z1	r. 5"		400
		Z1		Snorkel	600
K2	4 x 25 bc (15 bc 'spinnen'- 10 Z1)	Z7	st. 40"	<i>bc 'spinnen' = slagfr. > 60 sl/min</i>	60
		Z1			40
	200 bc	Z1			200
	4 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"		100
	200 bc- 200 bc a	Z1			400
	2 x 50 bc max holding 200 bc- 200 bc a- 2 x 100 ws	Z6 Z1	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100 600
K3	2 x 50 bc max 200 bc- 2 x 100 ws- 200 bc a- 2 x 100 ws	Z7	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			800
		Z1	st. 40"		200
Uit	200 hs keus	Z6			100
		Z7			100
		Z1			200

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

Z1	87,8%	4040
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,5%	300
Z7	5,7%	260

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-jan

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 200 b- 100 hs- 100 a- 100 b	Z1			900
K1	3 x 50 bc a : vl b	Z1	r. 5"		150
	150 bc	Z1			150
	3 x 50 rc a : ss b	Z1	r. 5"		150
	150 bc	Z1			150
	3 x 50 ss a : bc b	Z1	r. 5"		150
	150 bc	Z1			150
K2	8 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30	Paddles	800
	400 bc	Z1			400
	4 x 50 (25 ss ow Z1- 25 bc max)	Z1	st. 1.30	<i>start vanaf de kant</i>	100
		Z7			100
	400 bc a	Z1			400
	6 x 100 bc (50 Z1- 50 Z2)	Z1	st.1.40-1.45	<i>na 50m Z1 eruit klimmen-muur aantikken en induiken</i>	300
	Z2			300	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	72,7%	3200
Z2	25,0%	1100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100

Week: 04

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		30400
Z1	80,6%	24500
Z2	5,9%	1800
Z3	6,6%	2000
Z4	3,9%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	450
Z7	1,5%	450