

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-jan

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|---|-----------|---------------|---------------------------|-----------|
| Inz | 2 (100 bc- 100 bc a- 50 bc b zij) | Z1 | | | 500 |
| | 100 ws- 100 bc- 100 ws | Z1 | | | 300 |
| K1 | 8 x 25 (oneven= bc max holding- even= bc coördinatieoef) | Z6 | st. 40" | | 100 |
| | | Z1 | | | 100 |
| | 1700 bc als volgt: | | | | |
| | 2 (50 Z1- 50 Z2- 50 Z3- 100 Z1- 100 Z2- 50 Z3- 200 Z1- 200 Z2- 50 Z3) | Z1 | | | 700 |
| | | Z2 | | | 700 |
| | | Z3 | | | 300 |
| | 4 x 200 bc | Z1 | st. 2.50-3.00 | Paddles/snorkel | 800 |
| | 4 x 200 bc | Z2 | st. 2.50-3.00 | Paddles | 800 |
| | 4 x 200 bc | Z3 | st. 2.50-3.00 | | 800 |
| Uit | 200 hs/a keus | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 5300 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 49,1% | 2600 |
| Z2 | 28,3% | 1500 |
| Z3 | 20,8% | 1100 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 1,9% | 100 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

| | |
|---------------|-------------------------|
| Week: 05 | Tijdstip: 07.00 - 08.45 |
| Datum: 27-jan | Plaats: Sittard |
| Dag: Dinsdag | Bijzonderheden: |



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|--|-----------|---------------|--|-----------|
| Inz | 2 x 500 SPIKS | Z1 | | | 1000 |
| K1 | 4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | Snorkel zover mogelijk water pakken | 200 |
| | 400 bc- 300 bc a- 200 bc- 100 bc a | Z1 | r. 15" | Snorkel | 1000 |
| | 4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | | 200 |
| | 400 bc- 100 ws- 400 bc a- 100 ws | Z1 | r. 15" | | 1000 |
| | 4 x 50 (25 scullen doorhaal- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | Snorkel | 200 |
| | 5 x 200 bc | Z1 | st. 2.55-3.05 | Paddles | 1000 |
| | 8 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1) | Z7 | st. 1.10 | | 120 |
| | 400 bc | Z1 | | | 280 |
| | | Z1 | | 400 | |
| | 8 x 50 (oneven= 25 bc b zij- 25 rc b / even= 25 bc b zij- 25 vl b rug) | Z1 | r. 5" | | 400 |
| Uit | 100 ws | Z1 | | | 100 |

| Totaal | | 5900 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 98,0% | 5780 |
| Z2 | 0,0% | 0 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 2,0% | 120 |

Week: 05
 Datum: 28-jan
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|--|-----------|---------------|---------------------------|-----------|
| Inz | 1000 keus | Z1 | | | 1000 |
| K1 | 2 Sets | | | | |
| | 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc) | Z1 | r. 5" | | 400 |
| | 2 x 50 (25 bc max holding- 25 rc) | Z6 | st. 1.00 | | 100 |
| | | Z1 | | | 100 |
| | 200 hs keus | Z1 | | | 400 |
| K2 | 8 x 200 (1 x Z3- 3 x Z4- 1 x Z2- 3 x Z4) | Z2 | st. 2.50-3.00 | | 200 |
| | | Z3 | | | 200 |
| | | Z4 | | | 1400 |
| Uit | 200 hs/a- 100 b keus- 100 ws | Z1 | | | 400 |

| Totaal | | 4200 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 54,8% | 2300 |
| Z2 | 4,8% | 200 |
| Z3 | 4,8% | 200 |
| Z4 | 33,3% | 1400 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 2,4% | 100 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 05

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 29-jan

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-------|---|------|------------|---|-----------|
| Inz | 1000 SPIKS | Z1 | | | 1000 |
| K1 | 1400 (25 sculloefening- 175 bc a) | Z1 | r. 60" | 3-tallen per 200m koppositie afwisselen Snorkel | 1400 |
| | 1200 bc | Z1 | r. 60" | | 1200 |
| | 1000 (25 hondjes kort- 75 bc- 25 hondjes lang- 75 bc) | Z1 | r. 60" | | 1000 |
| | 800 bc | Z1 | r. 60" | | 800 |
| | 600 (125 bc- 25 rc) | Z1 | r. 30" | | 600 |
| | 400 bc | Z1 | r. 30" | | 400 |
| | 200 (25 bc b zij- 25 bc) | Z1 | | | 200 |
| Uit | 2 x 100 ws | Z1 | | | 200 |
| Extra | iedere atleet individueel 15' met Dave aan de slag mbt techniek | | | | |

| Totaal | | 6800 |
|--------|--------|------|
| Z1 | 100,0% | 6800 |
| 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: 05
 Datum: 30-jan
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



| | Opdracht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|---------------|---|------|------------|---|------------------------------------|
| Inz | 100 bc-100 ows-100 bc-100 ws estafette-100 bc-100 ows-100 bc-100 ws abc | Z1 | | | 800 |
| K1 | 4 x 75 (25 bc dubbele tikoefening- 25 3dubbele tikoefening- 25 bc) | Z1 | r. 5" | <i>zelf zoveel mogelijk variëren qua oefeningen</i> | 300 |
| | 4 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1) | Z7 | st. 45" | | <i>15 bc max= zonder ademhalen</i> |
| | | Z1 | | | 40 |
| | 400 bc a | Z1 | | | 400 |
| | 100 bc max | Z5 | | <i>start vanaf de kant</i> | 100 |
| | 400 bc a | Z1 | | Snorkel | 400 |
| | 2 x 50 bc max holding | Z6 | st. 2.00 | <i>start vanaf de kant</i> | 100 |
| | 600 (200 bc- 100 ws) | Z1 | | | 600 |
| | 1 x 50 bc max | Z7 | st. 2.00 | <i>start vanaf de kant</i> | 50 |
| | 2 x 25 bc max | Z7 | st. 45" | | 50 |
| | 800 bc a | Z1 | | Snorkel | 800 |
| | 100 bc max | Z5 | | | 100 |
| 400 hs/a keus | Z1 | | | 400 | |
| K2 | 8 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc a Z1) | Z2 | st. 1.00 | | 200 |
| | | Z1 | | | 200 |
| Uit | 200 hs/a keus | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 4800 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 86,3% | 4140 |
| Z2 | 4,2% | 200 |
| Z3 | 0,0% | 0 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 4,2% | 200 |
| Z6 | 2,1% | 100 |
| Z7 | 3,3% | 160 |

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-jan

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



| | Opricht | Int. | Start/rust | Aandachtspunten/materiaal | Subtotaal |
|-----|--|-----------|---------------|--|-----------|
| Inz | 300 hs- 100 b zonder plank- 300 a- 100 b met plank | Z1 | | | 800 |
| K1 | 2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>lichaamsspanning, handen om en om scullen</i> | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>idem</i> | 100 |
| | 100 bc- 100 hs keus | Z1 | | | 200 |
| | 2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>lichaamsspanning, handen tegelijk scullen</i> | 100 |
| | 2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) | Z1 | r. 5" | <i>idem</i> | 100 |
| | 200 bc- 100 ws | Z1 | | | 300 |
| K2 | 8 x 25 vl | Z1 | st. 30" | | 200 |
| | 4 x 100 bc | Z1 | st. 1.30-1.35 | | 400 |
| | 4 x 200 bc | Z2 | st. 2.50-3.00 | Paddles | 800 |
| | 12 x 25 bc a | Z2 | st. 30" | Elastiek | 300 |
| | 6 x 100 bc | Z3 | st. 1.25-1.30 | | 600 |
| | 200 hs | Z1 | | | 200 |
| | 200 vl | Z1 | | | 200 |
| Uit | 100 hs- 100 a keus | Z1 | | | 200 |

| Totaal | | 4600 |
|--------|-------|------|
| Z1 | 63,0% | 2900 |
| Z2 | 23,9% | 1100 |
| Z3 | 13,0% | 600 |
| Z4 | 0,0% | 0 |
| Z5 | 0,0% | 0 |
| Z6 | 0,0% | 0 |
| Z7 | 0,0% | 0 |

Week: 05

Overzicht

| <i>Totaal meters</i> | | 31600 |
|----------------------|-------|-------|
| Z1 | 77,6% | 24520 |
| Z2 | 9,5% | 3000 |
| Z3 | 6,0% | 1900 |
| Z4 | 4,4% | 1400 |
| Z5 | 0,6% | 200 |
| Z6 | 0,9% | 300 |
| Z7 | 0,9% | 280 |