

Week: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-feb

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc -25 vl)- 200 bc a	Z1			450
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)- 200 bc/rc b	Z1			450
K1	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	100
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>idem</i>	100
	200 bc a	Z1			200
	4 x 75 (25 bc re arm- 25 bc li arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>idem, andere arm langs het lichaam</i>	300
K2	12 x 25 bc a	Z2	st. 25"-30"	Elastiek	300
	400 bc a	Z1		Snorkel/pullboy/elastiek	400
	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"	Elastiek	400
	600 bc	Z1		Snorkel	600
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		600
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		400
Uit	100 (25 rc- 25 rc b)- 100 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4500
Z1	62,2%	2800
Z2	6,7%	300
Z3	31,1%	1400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-feb

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 bc b zij)	Z1			800
K1	4 Sets 2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a) 100 bc	Z1	r. 5"	<i>Snorkel hoge elleboog plaatsen en slag helemaal afmaken</i>	400
		Z1		<i>Snorkel</i>	400
K2	1000 bc 2 x 500 bc a 5 x 200 bc	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i>	1000
		Z1	r. 30"		1000
		Z1	r. 15"		1000
Uit	400 (25 bc b zij- 25 hs keus)	Z1			400

Totaal		5000
Z1	100,0%	5000
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: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-feb

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets				
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>eigen' oefeningen voor een optimaal watergevoel</i>	400
	2 x 50 (25 bc max holding- 25 hs keus)	Z6	r. 10"		100
	Z1		100		
K2	8 x 50 bc	Z3	st. 40"-45"		400
	200 bc	Z1			200
	8 x 50 bc	Z4	st. 40"-45"		400
	200 bc	Z1			200
	8 x 50 bc	Z4	st. 40"-45"		400
Uit	200 hs/a keus- 100 bc b	Z1			300

Totaal		3300
Z1	60,6%	2000
Z2	0,0%	0
Z3	12,1%	400
Z4	24,2%	800
Z5	0,0%	0
Z6	3,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 06

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 05-feb

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	3 Sets 6 x 100 bc 4 x 200 bc a	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	1800
		Z1	st. 2.55-3.10		2400
K2	8 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 5"	<i>bc b zij = 2 x per 25m wisselen van zij</i>	400
Uit	100 hs/a keus- 100 dolfijnen	Z1			200

Totaal		5300
Z1	100,0%	5300
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: 06
 Datum: 06-feb
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 (25 rc b- 25 vl b rug)- 100 ws- 200 bc- 8 x 25 vl	Z1	st. 30"		800
K1	6 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7	st. 1.00	<i>15 bc max = zonder ademhalen</i>	90
	2 (400 bc- 100 ws)	Z1			210
	4 x 50 (25 bc max holding- 25 hs keus Z1)	Z1			1000
	4 x 50 (25 bc max holding- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 1.15		100
	6 x 200 bc	Z1	r. 10"	<i>2 x Paddles- 2 x hs- 2 x Snorkel</i>	100
Uit	4 x 100 (50 bc max holding- 50 hs keus Z1)	Z1	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	1200
	400 hs/a keus	Z6			200
		Z1			200
		Z1			400

Totaal		4300
Z1	90,9%	3910
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,0%	300
Z7	2,1%	90

Week: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-feb

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: 06

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		26150
Z1	82,6%	21610
Z2	1,9%	500
Z3	7,6%	2000
Z4	3,4%	900
Z5	2,3%	600
Z6	1,5%	400
Z7	0,5%	140