

Week: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-feb

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	250 bc- 100 ws- 150 bc a- 100 ws- 100 bc b- 100 ws	Z1			800
K1	3 Sets				
	2 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 5"	<i>bc b zij = 2 x per 25 m wisselen van zij</i>	300
	2 x 50 (25 bc b zij- 25 vl b)	Z1	r. 5"	<i>idem</i>	300
	300 bc	Z1			900
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	600
	300 bc a	Z1		Snorkel	900
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 'eigen' coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4000
Z1	100,0%	4000
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: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-feb

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 x 150 (100 bc- 25 ss- 25 rc)	Z1			450
	3 x 150 (100 a keus- 50 b keus)	Z1			450
K1	4 (800 bc- 100 ws)	Z1	r. 20"	1ste 800 = Paddles 2de 800 = bc a 3de 800 = Snorkel 4de 800 = bc a	3600
K2	300 (25 bc b Z1- 25 bc b Z2- 25 bc a Z1)	Z1			200
		Z2			100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	98,0%	4900
Z2	2,0%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07
 Datum: 11-feb
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 keus	Z1			1000
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
K2	8 x 50 bc	Z3	st. 40"-45"		400
	200 bc	Z1			200
	6 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		600
	200 bc	Z1			200
	4 x 200 bc	Z4	st. 2.50-3.00		800
Uit	400 keus	Z1			400

Totaal		4000
Z1	55,0%	2200
Z2	0,0%	0
Z3	10,0%	400
Z4	35,0%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 12-feb

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	2/3-tallen koppositie afwisselen	1000
	12 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.30	Paddles	1200
	600 bc	Z1		2/3-tallen koppositie afwisselen	600
	16 x 50 bc	Z1	st. 45"-50"	Snorkel	800
	400 bc	Z1			400
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		5200
Z1	100,0%	5200
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: 07
 Datum: 13-feb
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs keus- 100 bc b- 200 bc a- 8 x 25 vl- 200 bc	Z1	st. 30"		1000
K1	4 x 25 (15 bc 'spinnen'- 10 bc Z1)	Z7	st. 40"	Snorkel bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min	60
	200 bc	Z1		Snorkel	40
	4 x 25 (15 bc 'spinnen'- 10 bc Z1)	Z7	st. 40"	Snorkel bc 'spinnen' = slagfrequentie > 60 sl/min	200
	400 bc a	Z1			60
	4 x 100 (50 bc max holding- 50 bc Z1)	Z1			40
	600 (200 bc- 100 ws)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	400
	2 x 100 (50 bc max- 50 bc Z1)	Z1			200
	800 bc	Z1			200
	100 rc- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)- 100 dolfijnen	Z1			600
				Paddles	100
Uit				100	800
					400

Totaal		4200
Z1	90,0%	3780
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,8%	200
Z7	5,2%	220

Week: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-feb

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	75 bc- 25 rc- 150 bc- 25 rc- 25 ss- 225 bc- 25 rc- 25 ss- 25 vl	Z1			600
K1	6 x 50 (25 bc b Z1- 25 bc a Z1)	Z1	st. 55"-60"		300
	6 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc a Z1)	Z2	st. 55"-60"		150
		Z1			150
	6 x 50 (25 bc b Z3- 25 bc a Z1)	Z3	st. 55"-60"		150
		Z1			150
K2	5 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30	Paddles	500
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.20-1.25	Paddles	500
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		500
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		500
	5 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		500
Uit	200 hs/a keus- 100 bc b	Z1			300

Totaal		4300
Z1	58,1%	2500
Z2	26,7%	1150
Z3	15,1%	650
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		<i>26700</i>
Z1	84,6%	22580
Z2	4,7%	1250
Z3	3,9%	1050
Z4	5,2%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	0,7%	200
Z7	0,8%	220