

Week: 08

Tijdstip:

Datum: 16-feb

Plaats:

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 08

Tijdstip:

Datum: 17-feb

Plaats:

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-feb

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs keus- 100 bc b- 300 a keus- 100 bc b- 8 x 25 vl	<b>Z1</b>	st. 30"		1000
K1	<b>2 Sets</b> 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc) 2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>zelf oefeningen afwisselen voor een optimaal watergevoel</i>	400
	200 bc	<b>Z6</b>	st. 1.00		100
		<b>Z1</b>			100
		<b>Z1</b>			400
K2	4 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.25-1.30		400
	2 x 200 bc	<b>Z4</b>	st. 2.50-3.00		400
	1 x 400 bc	<b>Z4</b>	st. 5.30-5.45		400
	1 x 400 bc	<b>Z2</b>	st. 5.30-5.45		400
	1 x 400 bc	<b>Z4</b>			400
Uit	500 keus	<b>Z1</b>			500

Totaal		4500
Z1	53,3%	2400
Z2	8,9%	400
Z3	0,0%	0
Z4	35,6%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	0,0%	0

Week: 08

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 19-feb

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	<b>Z1</b>			1000
K1	4 (400 bc- 400 bc a)	<b>Z1</b>	r. 15"	<i>1ste + 3de set = Paddles/snorkel</i>	3200
K2	8 x 75 (25 bc b Z1- 25 bc b Z6- 25 bc a Z1)	<b>Z1</b>	r. 15"	<i>duidelijk verschil tussen bc b Z1 en bc b Z6!</i>	400
		<b>Z6</b>			200
Uit	100 ws- 100 dolfijnen	<b>Z1</b>			200

Totaal		5000
Z1	96,0%	4800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	200
Z7	0,0%	0

Week: 08  
 Datum: 20-feb  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 x 200 (100/125/150 bc- 100/75/50 andere slag dan bc)	Z1			600
	200 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 bc b zij- 25 vl b rug)	Z1			200
K1	6 x 100 (25 scullen trekfase + doorhaal- 75 bc)	Z1	r. 5"	<b>Snorkel</b>	600
K2	<b>3 Sets</b>				
	100 (75 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	225
		Z1			75
	100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 2.00	<i>idem</i>	150
		Z1			150
	100 (25 bc max- 75 hs keus Z1)	Z7		<i>idem</i>	75
		Z1			225
	600 (175 bc- 25 rc)	Z1			1800
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4300
Z1	89,5%	3850
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	8,7%	375
Z7	1,7%	75

Week: 08

Tijdstip:

Datum: 21-feb

Plaats:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining ivm trainingsstage**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

**Week: 08**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		<i>13800</i>
Z1	80,1%	11050
Z2	2,9%	400
Z3	0,0%	0
Z4	11,6%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	4,9%	675
Z7	0,5%	75