

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: Reisdag stage Spanje - Sittard



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz					

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

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws)- 2 (100 bc a- 100 bc b)	<b>Z1</b>			800
K1	2 x 100 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 50 bc) 1200 bc a	<b>Z1</b> <b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel hoge elleboog plaatsen</b> <b>Snorkel</b>	200 1200
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a) 1000 bc	<b>Z1</b> <b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel hoge elleboog plaatsen</b> <b>3 of 4 atleten koppositie afwisselen</b>	200 1000
	2 x 100 (25 bijleggen voor- 25 bc- 25 bijleggen achter- 25 bc) 800 bc a	<b>Z1</b> <b>Z1</b>	r. 5"	<b>Snorkel hoge elleboog plaatsen</b> <b>Snorkel</b>	200 800
Uit	200 b keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4600
Z1	100,0%	4600
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: 10  
 Datum: 04-mrt  
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Zelf de oefeningen afwisselen</i>	400
	2 x 50 (25 bc max holding- 25 rc)	Z6	st. 1.00		100
		Z1			100
200 bc	Z1		400		
K2	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
	8 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.25		800
	400 hs/a keus	Z1			400
K3	8 x 50 (25 bc b Z6- 25 bc a Z1)	Z6	st. 1.00		200
		Z1			200
Uit	100 hs keus	Z1			100

Totaal		3900
Z1	61,5%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	10,3%	400
Z4	20,5%	800
Z5	0,0%	0
Z6	7,7%	300
Z7	0,0%	0

Week: 10  
 Datum: 05-mrt  
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 06.30 - 08.15  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.05	<i>Paddles</i>	800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.10	<i>Snorkel</i>	800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.10		800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.10		800
Uit	400 (25 bc b zij- 25 rc b- 50 hs keus- 25 bc b zij- 25 vl b rug- 50 hs keus)	Z1			400

Totaal		4600
Z1	100,0%	4600
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: 10  
 Datum: 06-mrt  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 x 150 (100 bc- 50 rc)- 3 x 150 (100 bc a- 50 bc b)	Z1			900
K1	100 (25 bc max holding- 75 bc Z1)	Z6	r. 20"		25
		Z1			75
	200 (25 scullen trekfase- 25 bc- 25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc)	Z1	r. 20"		200
	300 (50 bc Z4- 100 bc Z1)	Z4	r. 30"		100
		Z1			200
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	500 (25 bc max hold-25 rc-150 bc Z1-50 bc Z4-100 bc Z1- 50 bc Z4- 100 bc Z1)	Z6	r. 30"		25
		Z4			100
		Z1			375
	400 bc a	Z1	r. 30"		400
	300 (50 bc Z4- 100 bc Z1)	Z4	r. 30"		100
		Z1			200
	200 (25 scullen trekfase- 25 bc- 25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc)	Z1	r. 20"		200
100 (25 bc max- 75 bc Z1)	Z7			25	
	Z1			75	
K2	16 x 25 (1 x bc b Z1- 1 x bc b Z2- 1 x bc b Z3- 1 x bc a Z1)	Z1	st. 40"		200
		Z2			100
		Z3			100
Uit	200 hs keus	Z1			200

<b>Totaal</b>	<b>4000</b>
---------------	-------------

Z1	85,6%	3425
Z2	2,5%	100
Z3	2,5%	100
Z4	7,5%	300
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	50
Z7	0,6%	25

Week: 10

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) 100 bc a	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>idem</i> <i>lichaamsspanning, zo min mogelijk slagen per baan</i>	200
K2	<b>2 Sets</b>				
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Snorkel</b>	800
	4 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		800
	2 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.30		400
	2 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		400
2 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.30		400	
Uit	400 (25 'eigen' coördinatieoef- 25 hs- 25 b keus zonder plank- 25 hs)	<b>Z1</b>			400

Totaal		4600
Z1	52,2%	2400
Z2	17,4%	800
Z3	26,1%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

**Week: 10**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		21700
Z1	80,3%	17425
Z2	4,1%	900
Z3	7,8%	1700
Z4	5,1%	1100
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	350
Z7	0,1%	25