

Week: 11

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 (100 hs- 25 bc b zij- 25 rc b)- 8 x 25 vl	Z1	st. 35"		800
K1	4 x 200 (25 hondjes kort- 75 bc- 25 hondjes lang- 75 bc) 8 x 100 bc 500 bc a	Z1	r. 10"	Snorkel/paddles	800
		Z2	st. 1.20-1.25	Paddles	800
		Z1			500
		Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning</i>	200
		Z1	r. 5"	<i>idem</i>	200
K2	8 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a) 4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) 8 x 100 bc 500 bc a	Z3	st. 1.20-1.25		800
		Z1			500
		Z2	st. 1.00		100
		Z3			100
Uit	100 keus	Z1			200
		Z1			100

Totaal		5100
Z1	64,7%	3300
Z2	17,6%	900
Z3	17,6%	900
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 11

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws- 200 bc b	Z1			800
K1	2 x 150 (25 scull voor- 25 bc a- 25 scull midden- 75 bc a) 800 bc- 600 bc a- 400 bc	Z1	r. 5"	Snorkel	300
		Z1	r. 20"	Snorkel	1800
	2 x 150 (25 scull trekfase- 25 bc a- 25 scull trekfase + doorhaal- 75 bc a) 6 x 300 (250 bc- 25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 5"	Snorkel	300
		Z1	r. 15"		1800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
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: 11

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 keus	Z1			1000
K1	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (25 bc max holding- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.00		50
		Z1			50
	2 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z1	st. 1.00		30
					70
	400 (75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 ss)	Z1			400
K2	100 bc	Z5	st. 1.25-1.30		100
	200 bc	Z4	st. 2.45-2.55		200
	300 bc	Z4	st. 4.05-4.20		300
	400 bc	Z3	st. 5.25-5.45		400
	500 bc	Z3			500
Uit	200 hs keus- 100 b keus- 100 a keus- 4 x 50 (25 'eigen' coördinatieoef- 25 hs)	Z1		4 x 50 = telkens met start vanaf de kant	600

Totaal		4000
Z1	59,5%	2380
Z2	0,0%	0
Z3	22,5%	900
Z4	12,5%	500
Z5	2,5%	100
Z6	1,3%	50
Z7	0,0%	0

Week: 11
 Datum: 12-mrt
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 06.30 - 08.15
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	10 x 400	Z1	r. 30"	1ste + 6de = Snorkel 2de + 7de = <i>bc a</i> 3de = 8ste = Paddles 4de + 9de = <i>bc a</i> 5de + 10de = 100 bc- 100 ws- 100 bc- 50 bc b zij- 25 rc b	4000
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
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: 11
 Datum: 13-mrt
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	350 (25 bc- 25 rc- 50 bc- 25 rc- 75 bc- 25 rc- 100 bc- 25 rc)- 200 bc a	Z1			550
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)- 200 (50 bc b zij- 25 rc b- 25 vl b rug)	Z1			450
K1	4 x 25 (15 bc max hold- 10 bc Z1)	Z6	st. 45"	<i>Snorkel</i>	60
		Z1			40
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
	4 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.10		80
		Z1			120
	4 x 150 (25 'eigen' oefening- 100 bc- 25 andere slag)	Z1	r. 10"		600
	4 x 100 (50 bc Z6/Z7- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>4 x 50 = opbouwend per 50m en de laatste maximaal</i>	150
		Z7			50
	Z1			200	
	9 x 100 (1 x hs- 1 x a- 1 x b)	Z1	r. 5"	<i>zelf verschillende slagen afwisselen</i>	900
	200 bc Z7	Z7			200
Uit	400 keus	Z1			400

Totaal	4000
---------------	-------------

Z1	86,5%	3460
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,3%	210
Z7	8,3%	330

Week: 11

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets				
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) 100 bc a	Z1	r. 5"	<i>idem</i> <i>lichaamsspanning, zo min mogelijk slagen per baan</i>	200
K2	2 Sets				
	400 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	800
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		800
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		400
	2 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
2 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		400	
Uit	400 (25 'eigen' coördinatieoef- 25 hs- 25 b keus zonder plank- 25 hs)	Z1			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: 11

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		27900
Z1	77,9%	21740
Z2	6,1%	1700
Z3	10,8%	3000
Z4	1,8%	500
Z5	0,4%	100
Z6	0,9%	260
Z7	1,2%	330