

Week: 12

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Atleten voor Quarteira Z3 = Z2**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 4 x 50 (25 bc dubbele tikoeff- 25 bc 3dubbele tikoeff)	Z1	r. 5"		500
	200 bc a- 100 ws- 4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
K1	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		600
	400 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	400
	3 x 200 bc	Z3	st. 2.45-2.55		600
	400 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	400
	2 x 300 bc	Z3	st. 4.05-4.15		600
	400 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	400
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4200
Z1	57,1%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	42,9%	1800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 12

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 500 SPIKS	Z1			1000
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	4 x 50 bc b	Z1	st. 1.10-1.15		200
	1000 bc a	Z1	r. 60"	1000	
	4 x 50 bc b	Z1	st. 1.10-1.15	200	
	1000 bc	Z1		Snorkel	1000
	Quarteira atleten				
	4 x 50 (15 bc max- 35 hs Z1)	Z7	st. 1.00		
		Z1			
	200 bc a- 100 ws	Z1			
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.35		
4 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35			
10 x 50 bc	Z4	st. 45"			
	200 bc a- 100 ws				
Uit	100 keus	Z1			100
				<i>Totaal Quarteira atleten = 3200 m</i>	

Totaal		4500
Z1	100,0%	4500
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: 12
 Datum: 18-mrt
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: **Atleten voor Quarteira aangepast programma**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>zelf oefeningen afwisselen</i>	400
K2	10 x 100 bc	Z4	r. 20"	<i>doeltijd = CSS snelheid</i>	1000
	200 hs	Z1			200
	10 x 100 bc	Z4	r. 15"	<i>doeltijd = CSS snelheid</i>	1000
	200 hs	Z1			200
	10 x 100 bc	Z4	r. 10"	<i>doeltijd = CSS snelheid</i>	1000
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4800
Z1	37,5%	1800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	62,5%	3000
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 12

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 19-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	3 Sets				
	2 x 50 (25 scullen voor/midden/doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	300
	4 x 75 bc	Z1	r. 10"	Snorkel	900
	4 x 125 (25 vl- 100 bc)	Z1	r. 10"		1500
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 5"		600
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4400
Z1	100,0%	4400
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: 12
 Datum: 20-mrt
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 100 b	Z1			600
K1	4 x 75 (25 bc re arm- 25 bc li- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel andere arm is bij de heup</i>	300
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
	4 x 75 (25 bc bijleggen achter- 25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"		300
	2 x 100 ws	Z1			200
K2	2 Sets				
	3 x 50 (20 bc max hold- 30 hs Z1)	Z6	st. 1.10		120
		Z1			180
	300 bc a	Z1			600
	3 x 50 (20 bc max- 30 hs Z1)	Z7	st. 1.10		120
		Z1			180
	300 (75 bc- 25 andere slag)	Z1			600
2 x 50 bc max holding	Z6			200	
300 bc a	Z1			600	
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 vl b rug- 25 hs keus)	Z1			200

Totaal		4400
Z1	90,0%	3960
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,3%	320
Z7	2,7%	120

Week: 12

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus- 8 x 25 vl	Z1	st. 30"		1000
K1	2 Sets				
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel lichaamsspanning</i>	200
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	400
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning</i>	200
	200 bc	Z1			400
K2	8 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"		400
	4 x 50 (25 bc- 25 rc)	Z1	st. 50"-55"		200
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		600
	4 x 50 (25 bc- 25 rc)	Z1	st. 50"-55"		200
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		400
	4 x 50 (25 bc- 25 rc)	Z1	st. 50"-55"		200
Uit	6 x 50 (1 x bc b- 1 x 25 vl b rug- 25 rc- 1 x hs keus)	Z1			300

Totaal		4500
Z1	68,9%	3100
Z2	8,9%	400
Z3	22,2%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 12

Overzicht

<i>Totaal meters</i>			<i>26800</i>
Z1	75,2%	20160	
Z2	1,5%	400	
Z3	10,4%	2800	
Z4	11,2%	3000	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,2%	320	
Z7	0,4%	120	