

Week: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 150 (100 bc- 25 rc- 25 vl)- 2 x 150 (50 bc- 25 vl b rug- 50 bc- 25 bc b zij)	Z1			600
K1	2 x 200 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc- 25 bc bijleggen achter- 75 bc)	Z1	r. 15"	Snorkel snelle cathfase	400
	400 bc a	Z2		Snorkel	400
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		600
	3 x 100 (25 waterpolo bc- 25 bc- 25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 10"		300
	400 bc a	Z2		Paddles	400
	12 x 50 bc	Z3	st. 40"-45"		600
	400 bc	Z1		400	
K2	12 x 50 (1 x bc b Z2- 1 x bc b Z3- 1 x bc a Z1)	Z1	st. 1.10		200
		Z2			200
		Z3			200
Uit	200 hs keus	Z1			200

Totaal		4500
Z1	46,7%	2100
Z2	22,2%	1000
Z3	31,1%	1400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 100 bc a- 100 ws- 100 bc b- 100 ws- 100 bc- 100 ws	Z1			800
K1	4 x 50 (25 scullen voor/midden/doorhaal/trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	1500 bc	Z1	r. 5"	Snorkel	1500
	4 x 50 (25 scullen voor/midden/doorhaal/trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	3 x 500 bc a	Z1	r. 20"	2de = Paddles	1500
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	800 bc	Z1			800
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		5400
Z1	100,0%	5400
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: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets				
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.00		80
		Z1			120
	100 bc- 100 ws- 100 bc	Z1			600
K2	3 x 50 bc max holding	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	150
	4 x 150 (100 bc- 50 andere slag)	Z1	r. 10"		600
	2 x 50 bc max holding	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	6 x 100 bc a	Z1	r. 10"		600
	1 x 50 bc max holding	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	400 bc	Z1			400
	4 x 25 (15 bc max- 10 hs Z1)	Z7	st. 50"	<i>15 bc max = zonder ademhalen</i>	60
		Z1			40
	4 x 25 (15 bc b max- 10 bc b Z1)	Z7	st. 50"		60
		Z1			40
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4300
Z1	88,4%	3800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,8%	250
Z7	5,8%	250

Week: 13

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 26-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel	600
	800 bc	Z1			800
	12 x 25 bc a	Z1	st. 30"-35"	Elastiek	300
	800 bc	Z1			800
	12 x 25 bc b zij	Z1	st. 35"-40"	<i>per baan 3 keer van zijde wisselen</i>	300
	800 bc	Z1			800
	6 x 100 bc a	Z1	r. 10"	1 x Elastiek	300
		Z1		1 x Elastiek/pullboy	300
Uit	100 ws- 100 keus	Z1			200

Totaal		5400
Z1	100,0%	5400
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: 13
 Datum: 27-mrt
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 bc a- 100 bc b- 200 ws- 200 bc a- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			900
K1	2 Sets				
	4 x 25 (15 bc 'spinnen'- 10 bc Z1)	Z7	st. 45"	<i>bc spinnen = slagfrequentie > 60 sl/min</i>	120
		Z1			80
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel	1000
	4 x 50 (25 bc max holding- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.00	Snorkel	200
		Z1			200
	6 x 100 (75 bc- 25 vl/rc/ss) 200 (50 bc max- 150 hs keus Z1)	Z1	r. 10"	<i>met start vanaf de kant</i>	1200
	Z7			100	
		Z1			300
K2	600 (25 bc b zij- 25 bc- 50 rc b- 25 bc- 25 vl b rug- 50 hs keus)	Z1			600
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4800
Z1	91,3%	4380
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,2%	200
Z7	4,6%	220

Week: 13

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1	st. 30"		800
K1	6 x 100 (25 bc- 25 bc bijleggen achter- 25 bc- 25 waterpolo bc)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	600
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.10		1200
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.30-1.35	<i>telkens eruit klimmen en met start vanaf de kant</i>	600
	6 x 150 (100 bc- 50 andere slag)	Z1	r. 10"		900
	6 x 50 bc	Z3	st. 40"-50"	<i>telkens eruit klimmen en met start vanaf de kant</i>	300
Uit	50 rc- 25 ss- 50 bc- 25 rc- 50 keus	Z1			200

Totaal		4600
Z1	80,4%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	19,6%	900
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 13

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		29000
Z1	85,4%	24780
Z2	3,4%	1000
Z3	7,9%	2300
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	450
Z7	1,6%	470