

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 150 (100 bc- 50 rc/bc b zij/ss/rc b)- 8 x 25 vl	Z1	st. 30"		800
K1	4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel lichaamsspanning	200
	10 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Snorkel/elastiek	500
	4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	10 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25	Paddles	1000
	600 (75 bc- 25 andere slag)	Z1			600
	4 x 100 (25 bc bijleggen achter- 25 bc- 25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 10"		400
	10 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	500
	400 bc	Z1			400
K2	8 x 50 (1 x bc b- 1 x rc b)	Z2	r. 10"		400
Uit	200 hs/a	Z1			200

Totaal		5200
Z1	53,8%	2800
Z2	17,3%	900
Z3	28,8%	1500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-mrt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 (100 bc- 100 ws- 25 bc b zij- 25 rc b- 25 bc b zij- 25 vl b rug)	Z1			900
K1	8 x 300 bc a	Z1	st. 4.10-4.30		2400
	8 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10		1600
	8 x 100 (oneven = 75 bc- 25 vl- even = 75 bc - 25 rc)	Z1	r. 10"		800
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5800
Z1	100,0%	5800
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: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-apr

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets			<i>1ste set = Snorkel</i>	
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	1 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7			30
		Z1			70
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	1 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7			40
		Z1			60
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	1 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7			50
		Z1			50
	200 bc				400
K2	3 Sets			<i>met start vanaf de kant</i>	
	1 x 50 bc max holding	Z6	st. 2.00		150
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		150
	100 bc	Z1			300
	2 x 25 bc max	Z7	st. 30"		150
	400 bc	Z1			1200
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		4250
Z1	77,2%	3280
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,5%	150
Z7	9,9%	420

Week: 14

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 02-apr

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	3 x 1500 bc	Z1	r. 60"	1ste = Snorkel 2de = <i>bc a</i> 3de = Paddles	4500
Uit	50 rc- 50 bc b- 50 rc- 50 bc b	Z1			200

Totaal		5700
Z1	100,0%	5700
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: 14
 Datum: 03-apr
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 100 b keus)	Z1			600
K1	2 Sets				
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
	2 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15		100
	100 bc- 100 ws	Z1			100
K2	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	12 x 50 bc	Z1	st. 45"-50"	Snorkel	600
	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.30		600
	4 x 25 bc max	Z7	st. 30"		100
	400 hs keus	Z1			400
K3	12 x 25 (1 x bc b Z1- 1 x bc b Z6- 1 x bc b Z7- 1 x bc a Z1)	Z1	st. 40"		150
		Z6			75
		Z7			75
Uit	200 keus	Z1			200

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

Z1	86,3%	3450
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,5%	100
Z6	1,9%	75
Z7	9,4%	375

Week: 14

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-apr

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 (25 bc a- 25 bc a achterwaarts)- 100 ws- 100 (25 sculloef- 25 bc a)	Z1			400
	100 bc- 4 x 25 vl- 100 ws- 4 x 25 bc b zij	Z1	r. 10"		400
K1	8 x 50 bc a	Z1	st. 55"	Elastiek	400
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"	Elastiek	300
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"	Elastiek	200
	4 x 150 bc	Z1	st. 2.05-2.20	Paddles	600
	4 x 50 bc	Z1	st. 50"-55"	<i>met start vanaf de kant</i>	200
	6 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"	<i>met start vanaf de kant</i>	300
	8 x 50 bc	Z3	st. 40"-45"	<i>met start vanaf de kant</i>	400
	600 (75 bc- 25 rc)	Z1			600
	4 x 50 (25 vl - 25 bc)	Z2	st. 45"-50"		200
	2 x 50 vl	Z2	st. 50"-55"		100
4 x 50 (25 bc - 25 vl)	Z2	st. 45"-50"		200	
	400 bc	Z1		Snorkel	400
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4900
Z1	65,3%	3200
Z2	22,4%	1100
Z3	12,2%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 14

Overzicht

<i>Totaal meters</i>			29850
Z1	81,2%	24230	
Z2	6,7%	2000	
Z3	7,0%	2100	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,3%	100	
Z6	0,8%	225	
Z7	2,7%	795	