

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-apr

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **2de Paasdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

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

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-apr

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 100 (25 bc b zij- 25 rc b)- 2 x 100 ws- 200 bc a- 100 bc b	Z1			800
K1	3 sets 2 x 400 bc 1 x 400 bc 1 x 400 bc	Z1 Z3 Z4	st. 5.30-6.00 st. 5.30-6.00 st. 5.30-6.00	3de set= Paddles	2400 1200 1200
Uit	100 (25 rc- 25 ss)- 100 bc a- 100 keus	Z1			300

Totaal		5900
Z1	59,3%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	20,3%	1200
Z4	20,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 15
 Datum: 08-apr
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	3 Sets 2 x 100 (25 waterpolo bc- 25 bc- 25 bc bijleggen achter- 25 bc) 2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus)	Z1 Z7 Z1	r. 10" st. 1.15	<i>snelle catchfase</i>	600 120 180
K2	4 x 100 bc 5 x 100 bc 6 x 100 bc	Z4 Z4 Z4	st. 1.15-1.20 st. 1.20-1.25 st. 1.25-1.30		400 500 600
	400 hs/a keus	Z1			400
K3	8 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 5"		400
Uit	100 hs/a	Z1			100

Totaal		4100
Z1	60,5%	2480
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	36,6%	1500
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	120

Week: 15

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 09-apr

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	200
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		800
	4 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	6 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.10		1200
	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc slowmotion)	Z7	r. 10"		60
		Z1			140
	4 x 300 bc	Z1	st. 4.15-4.40	1200	
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		5000
Z1	98,8%	4940
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	60

Week: 15
 Datum: 10-apr
 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	2 Sets				
	3 x 75 (50 scullen rug ri voeten- 25 bc a) 150 bc	Z1	r. 10"	<i>Lichaamsspanning 50 scull = 25 om en om-25 handen tegelijk</i>	300
	3 x 75 (50 scullen buik ri voeten- 25 bc a) 150 bc	Z1	r. 10"	Snorkel idem	300
		Z1		Snorkel	300
K2	4 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7	st. 1.10		60
		Z1			140
	600 (75 bc- 25 bc slowmotion- 50 bc- 25 bc dubbele tikoeff- 25 rc) 4 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z1			600
		Z7	st. 1.10	<i>start los van de kant</i>	60
		Z1			140
	600 (75 bc a- 25 scullen ri voeten- 50 bc a- 25 bc dubbele tikoeff- 25 ss a)	Z1			600
K3	4 x 50 (25 bc b max- 25 bc b Z1)	Z7	st. 1.20		100
		Z1			100
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	st. 1.20		200
		Z7	st. 1.20		100
		Z1			100
Uit	100 hs/a	Z1			100

Totaal		4100
Z1	92,2%	3780
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	7,8%	320

Week: 15

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-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: 15

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24000
Z1	74,6%	17900
Z2	4,6%	1100
Z3	7,5%	1800
Z4	11,3%	2700
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,1%	500