

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-apr

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (75 bc- 25 ss- 75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 vl)	Z1			600
	8 x 75 (25 bc b zij- 25 rc- 25 hs)	Z1	r. 5"		600
K1	400 bc	Z3	st. 5.30-5.45		400
	2 x 200 bc	Z3	st. 2.50--3.00		400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
	8 x 50 bc	Z3	st. 40"-45"		400
	2 x 150 bc a	Z1	r. 15"	<i>Snorkel</i>	300
	2 x 150 (25 vl- 25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 ss- 25 bc)	Z1	r. 15"		300
	2 x 150 bc a	Z1	r. 15"	<i>Snorkel</i>	300
	2 x 150 (25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 bc- 25 vl b rug- 25 bc)	Z1	r. 15"		300
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4100
Z1	61,0%	2500
Z2	0,0%	0
Z3	39,0%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-apr

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	3 x 100 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc- 25 scullen rug ri voeten- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	300
	800 bc	Z1		<i>2/3-tallen koppositie afwisselen</i>	800
	3 x 100 (25 scullen doorhaal re arm- 25 bc- 25 scullen doorhaal li arm- 25 bc)	Z1	r. 10"		300
	800 bc a	Z1		<i>Snorkel 2/3-tallen koppositie afwisselen</i>	800
	3 x 100 (25 bc b zij- 25 rc- 25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>bc b zij = per 6 beenslagen wisselen van zij</i>	300
	800 bc	Z1		<i>2/3-tallen koppositie afwisselen</i>	800
Uit	100 bc b- 100 ws	Z1			200

Totaal		4000
Z1	100,0%	4000
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: 16
 Datum: 15-apr
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
	4 x 50 (25 'eigen' coördinatieoef- 25 bc)	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (15 bc max- 35 hs Z1)	Z7	st. 1.10		30
		Z1			70
	300 bc	Z1		Snorkel	300
K2	2 Sets				
	6/10 x 50 bc	Z4	st. 40"-45"	<i>Atleten EC Melilla 6 x 50</i>	1000
	300 hs keus	Z1			600
Uit	200 b keus	Z1			200
				<i>Atleten EC Melilla TOTAAL 3100</i>	

Totaal		3500
Z1	69,1%	2420
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	28,6%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	50
Z7	0,9%	30

Week: 16

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 16-apr

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Atleten EC Melilla zelfstandig loszwemmen**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	5 (400 bc- 100 ws)	Z1	r. 15"	1ste 400 bc = Snorkel 2de 400 bc = a 3de 400 bc = Snorkel 4de 400 bc = a 5de 400 bc = Snorkel	2500
K2	8 x 75 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 hs keus)	Z1	r. 10"		750
Uit	3 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	Z1		telkens met start vanaf de kant	150

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: 16
 Datum: 17-apr
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs	Z1			300
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	100 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	100
K1	6 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>25 bc b zij = 2 x per 25m van zij wisselen</i>	300
	4 x 50 (20 bc b max- 30 bc b Z1)	Z7	st. 1.30		80
		Z1			120
	400 hs	Z1			400
K2	3 Sets				
	4 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.10	<i>1ste set 20 bc max = met start vanaf de kant</i>	240
		Z1		<i>2de set 20 bc max = los van de kant starten</i>	360
				<i>3de set 20 bc max = met afzet in het water</i>	
	100 ws- 100 bc	Z1			600
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	150
	300 hs/a keus	Z1			900
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal	4150
---------------	-------------

Z1	88,7%	3680
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,6%	150
Z7	7,7%	320

Week: 16

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-apr

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 50 rc- 50 ss	Z1			200
	100 (25 bc a- 25 bc a achterwaarts)- 100 (25 rc a- 25 rc a achterwaarts)	Z1			200
	400 (25 bc b zij- 25 hs- 25 rc b- 25 hs)	Z1			400
K1	2 Sets				
	2 x 100 bc a	Z1	st. 1.35-1.45	Elastiek	400
	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	8 x 25 bc a	Z3	st. 25"	Elastiek	400
	400 bc	Z1		Snorkel	800
	4 x 200 bc	Z3	st. 3.00-3.15	1ste 200 = 50 Z3- 50 Z1- Z3- 50 Z1	800
		Z1		2de 200 = 100 Z3- 100 Z1	800
				3de 200 = 50 Z3- 100 Z1- 50 Z3	
				4de 200 = 100 Z1- 100 Z3	
Uit	100 hs/ a	Z1			100

Totaal		4500
Z1	64,4%	2900
Z2	8,9%	400
Z3	26,7%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 16

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24650
Z1	80,7%	19900
Z2	1,6%	400
Z3	11,4%	2800
Z4	4,1%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	200
Z7	1,4%	350