

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-apr

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)- 200 bc a- 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs)	Z1	r. 5"		800
K1	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	6 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	300
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30	Paddles	600
	4 x 250 bc (50 Z1- 50 Z2- 50 Z3- 50 Z2- 50 Z1)	Z1	st. 3.30- 3.45	<i>duidelijk verschil laten zien in snelheid/frequentie</i>	400
		Z2			400
		Z3			200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
	6 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	300
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30	Paddles	600
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		4400
Z1	59,1%	2600
Z2	22,7%	1000
Z3	18,2%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-apr

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS - 4 x 50 (25 scullen doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		700
	4 x 50 (25 bc a achterwaarts- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
K1	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	100 bc b zij	Z1		1ste 25m = 2 x wisselen zij- 2de = 4 x- 3de = 6 x- 4de = 8 x	100
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel	800
	100 bc b zij	Z1		1ste 25m = 2 x wisselen zij- 2de = 4 x- 3de = 6 x- 4de = 8 x	100
	1000 bc	Z1	r. 30"		1000
	100 bc b zij	Z1		1ste 25m = 2 x wisselen zij- 2de = 4 x- 3de = 6 x- 4de = 8 x	100
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		1200
	100 bc b zij	Z1		1ste 25m = 2 x wisselen zij- 2de = 4 x- 3de = 6 x- 4de = 8 x	100
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5000
Z1	100,0%	5000
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: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-apr

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 Sets 200 hs 4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc) 2 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z1 Z1 Z7 Z1	 r. 5" st. 1.10	<i>evt. Verschillende slagen afwisselen</i> <i>25 bc b zij = 2 x per 25m wisselen van zij</i>	400 400 80 120
K1	400 bc 400 bc 200 bc 2 x 200 bc 2 x 200 bc 200 bc 400 bc	Z4 Z3 Z1 Z4 Z3 Z1 Z4	 r. 30" r. 20" st. 2.40-2.50 st. 2.45-2.55		400 400 200 400 400 200 400
Uit	200 (25 rc- 25 andere slag)- 100 bc b	Z1			300

Totaal		3700
Z1	43,8%	1620
Z2	0,0%	0
Z3	21,6%	800
Z4	32,4%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	80

Week: 17

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 23-apr

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	2 Sets				
	500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1000
	500 bc a	Z1	r. 30"	Elastiek/pullboy	1000
	500 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	1000
	500 (25 bc- 25 bc b zij- 25 bc- 25 rc)	Z1	r. 30"		1000
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
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: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-apr

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	3 x 50 (25 waterpolo bc Z2- 25 bc Z1)	Z2	st. 1.00		75
		Z1			75
	2 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.00		40
		Z1			60
	3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"		150
	2 x 50 (20 bc max- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.00		40
		Z1			60
	400 bc	Z1		Snorkel	400
	4 x 50 bc max holding	Z6	st. 1.30	<i>per 50m iets opbouwend zwemmen</i>	200
	4 x 125 (50 bc- 25 rc- 25 bc- 25 bc b zij)	Z1	r. 10"		500
	2 x 200 (50 bc max- 150 hs keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			300
	4 x 125 (50 bc- 25 rc- 25 bc- 25 bc b zij)	Z1	r. 10"		500
K2	600 (25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 rc)	Z1			600
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4000
Z1	88,6%	3545
Z2	1,9%	75
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,0%	200
Z7	4,5%	180

Week: 17

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-apr

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 (100 bc- 25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 rc) 8 x 25 vl 200 hs keus	Z1 Z1 Z1	st. 30"		600 200 200
K1	8 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek/snorkel	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	Elastiek/snorkel/pullboy	400
	8 x 50 bc a	Z3	st. 40"-45"	Elastiek/snorkel/pullboy/paddles	400
	8 x 50 bc	Z1	st. 50"-55"		400
	16 x 100	Z1 Z3	st. 1.25-1.35	1 = bc Z3 2 = 25 bc Z1- 50 bc Z3- 25 bc Z1 3 = 75 bc Z3- 25 vl Z1 4 = bc Z1	700 900
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoefening)	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		4400
Z1	52,3%	2300
Z2	9,1%	400
Z3	38,6%	1700
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 17

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		26600
Z1	75,8%	20165
Z2	5,5%	1475
Z3	12,4%	3300
Z4	4,5%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	200
Z7	1,0%	260