


Week: 18		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 27-apr		Plaats: evt. Genk			
Dag: Maandag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a keus)	Z1	r. 5"		400
K2	4 x 150 bc	Z1	r. 15"	<b>Paddles</b>	600
	4 x 150 bc a	Z1	r. 15"		600
	8 x 50 (25 bc b zij- 25 hs keus)	Z1	r. 10"	25 bc b zij = met 4 x wisselen van zij	400
	4 x 150 bc	Z1	r. 15"	<b>Snorkel</b>	600
	4 x 150 bc a	Z1	r. 15"	<b>Elastiek/pullboy</b>	600
	8 x 50 (25 bc b zij- 25 hs keus)	Z1	r. 10"		400
Uit	100 ws	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>4500</b>
Z1	100,0%	4500
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: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-apr

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 75 (50 bc- 25 bc b)- 4 x 75 (25 rc- 25 rc b- 25 bc)- 2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 5"		800
K1	12 x 25 (2 x 15 max- 10 Z1/ 2 x 20 max- 5 Z1/ 2 x Z1)	<b>Z1</b>	st. 40"		160
	400 bc	<b>Z7</b>			140
	400 bc	<b>Z1</b>			400
	400 bc	<b>Z4</b>	r. 20"		400
	200 bc	<b>Z4</b>		400 : 2 = doeltijd	200
	800 (50 bc- 25 rc- 25 b keus zonder plank)	<b>Z1</b>			800
	400 bc	<b>Z4</b>	r. 20"		400
	200 bc	<b>Z4</b>		400 : 2 = doeltijd	200
	800 bc a	<b>Z1</b>			800
	400 bc	<b>Z4</b>			400
Uit	50 rc- 4 x 50 (25 coördinatieoef- 25 bc)- 50 rc	<b>Z1</b>	r. 5"		300

Totaal		5000
Z1	65,2%	3260
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	32,0%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,8%	140

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-apr

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	3 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z2</b>	st. 1.00		150
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.00		40
		<b>Z1</b>			60
	3 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	st. 1.00		150
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.00		40
		<b>Z1</b>			60
	400 hs/a keus	<b>Z1</b>			400
K2	5 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.20-1.25		500
	6 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"		300
	5 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.25-1.30		500
	6 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"		300
Uit	300 keus	<b>Z1</b>			300

Totaal		3600
Z1	49,2%	1770
Z2	4,2%	150
Z3	0,0%	0
Z4	44,4%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	80

Week: 18

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 30-apr

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 keus	<b>Z1</b>			1000
K1	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35	<b>Snorkel</b>	500
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.30	<b>Paddles</b>	500
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
	10 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35	<b>Elastiek/pullboy</b>	1000
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35	<b>Snorkel</b>	500
	5 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.30	<b>Paddles</b>	500
	8 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>	r. 10"		400
	Uit	100 hs/a keus	<b>Z1</b>		

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: 18  
 Datum: 01-mei  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 rc)- 2 (100 bc a- 50 bc b)- 2 (100 ws- 50 bc b zij)	Z1			900
K1	4 x 50 (20 bc max- 30 hs Z1)	Z7	st. 1.10	<i>met start vanaf de kant naast elkaar</i>	80
		Z1			120
	400 (75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 ss)	Z1			400
	4 x 50 (20 bc max- 30 hs Z1)	Z7	st. 1.10	<i>in het water los van de kant</i>	80
		Z1			120
	400 (50 bc a- 50 bc b)	Z1			400
	4 x 50 (25 bc max- 25 hs Z1)	Z7	st. 1.10	<i>met start vanaf de kant achter elkaar met 1"-2" verschil</i>	100
		Z1			100
	400 bc	Z1		<b>Snorkel</b>	400
	4 x 50 (25 bc a max- 25 bc a Z1)	Z7	st. 1.30	<b>Elastiek</b>	100
	Z1			100	
	400 bc a	Z1		400	
K2	8 x 25 bc b (1 x Z6- 1 x Z1)	Z6	st. 40"		100
		Z1			100
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		3700
Z1	87,6%	3240
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,7%	100
Z7	9,7%	360

Week: 18

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-mei

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: CSS



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 hs	Z1			400
	4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	400 a/b keus	Z1			400
	5 x 100 bc (1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4- 1 x Z3- 1 x Z2)	Z2	st. 1.40	<i>Snelheid per 100m opbouwen en vervolgens afbouwen</i>	200
		Z3			200
		Z4			100
K1	50 bc max	Z7			50
	500 keus	Z1	st. 20'	<i>overige tijd is passief herstel</i>	500
	200 bc max	Z5			200
	800 keus	Z1	st. 20'	<i>overige tijd is passief herstel</i>	800
	400 bc max	Z5			400
Uit	300 keus	Z1			300

Totaal		3750
Z1	69,3%	2600
Z2	5,3%	200
Z3	5,3%	200
Z4	2,7%	100
Z5	16,0%	600
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	50

**Week: 18**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		25650
Z1	79,8%	20470
Z2	1,4%	350
Z3	0,8%	200
Z4	12,9%	3300
Z5	2,3%	600
Z6	0,4%	100
Z7	2,5%	630