

Week: 19
 Datum: 04-mei
 Dag: Maandag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	2 x 100 ws- 2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	8 x 25 vl- 200 (25 rc- 25 bc)	Z1	st. 30"		400
K1	6 x 100 bc a	Z1	r. 10"	<i>oneven = Elastiek even = Elastiek/pullboy</i>	600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	12 x 25 bc a	Z3	st. 25"-30"	Elastiek	300
	12 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30	Paddles	1200
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	400
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4100
Z1	73,2%	3000
Z2	9,8%	400
Z3	17,1%	700
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 19

Tijdstip: 10.00 - 11.30

Datum: 05-mei

Plaats: Geleen

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Bevrijdingsdag**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6 x 50 (25 scullen voor/midden/doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		800
K1	1200 bc	Z1		<i>2/3-tallen koppositie afwisselen</i>	1200
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		200
	1000 bc a	Z1		<i>Snorkel 2/3-tallen koppositie afwisselen</i>	1000
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		200
	800 bc	Z1		<i>2/3-tallen koppositie afwisselen</i>	800
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		200
	600 bc a	Z1		<i>Snorkel 2/3-tallen koppositie afwisselen</i>	600
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		200
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5300
Z1	100,0%	5300
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: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-mei

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 hs- 300 a- 200 b keus	Z1			1000
K1	2 Sets				
	2 x 75 (25 waterpolo bc- 12,5 bc- 12,5 waterpolo- 25 bc)	Z2	r. 15"	<i>hoge frequentie, snel water pakken</i>	300
	50 bc slowmotion- 50 bc Z1	Z1			200
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.00		80
		Z1			120
K2	2 x 100 bc	Z4	st. 1.15-1.20		200
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.25		200
	8 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		800
Uit	200 (25 rc- 25 hs keus)- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			400

Totaal		3300
Z1	52,1%	1720
Z2	9,1%	300
Z3	0,0%	0
Z4	36,4%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	80

Week: 19

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 07-mei

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	5 (600 bc- 4 x 50 bc b)	Z1	st. 1.15	1ste 600 = bc Paddles 2de 600 = bc 3de 600 = bc Snorkel 4de 600 = bc 5de 600 = bc a	4000
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: 19
 Datum: 08-mei
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 (100 bc- 100 ws- 100 bc b)	Z1			900
K1	4 x 25 (15 waterpolo bc max hold- 10 bc Z1)	Z6 Z1	st. 45"		60 40
	2 x 50 (25 max- 25 hs keus Z1)	Z7 Z1	st. 1.15	<i>start vanaf de kant</i>	50 50
	450 (150 bc a- 50 bc b- 100 bc a- 50 bc b- 50 bc a- 50 bc b)	Z1			450
	3 x 50 max holding	Z6	st. 1.30	<i>start vanaf de kant, opbouwend per 50m iets sneller</i>	150
	450 (25 rc- 50 bc- 25 rc- 75 bc- 25 rc- 100 bc- 25 rc- 125 bc)	Z1			450
	3 x 50 (50/40/30 max- overige Z1)	Z7 Z1	st. 2.00	<i>start vanaf de kant, zonder afzet bij het keerpunt</i>	150
	600 bc a	Z1		Snorkel	600
	16 x 25 (1 x bc max- 1 x bc Z1- 1 x bc b max- 1 x bc b Z1)	Z7 Z1	st. 45"		200 200
Uit	200 hs/a keus- 100 ws	Z1			300

Totaal		3600
Z1	83,1%	2990
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,8%	210
Z7	11,1%	400

Week: 19

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-mei

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Elastiek	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	12 x 25 bc a	Z2	st. 25"30"		300
	8 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		800
	200 bc	Z1			200
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	8 x 25 vl	Z2	st. 30"		200
	8 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		800
	200 bc	Z1			200
K2	600 (25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 rc)	Z1			600
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4500
Z1	53,3%	2400
Z2	11,1%	500
Z3	35,6%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 19

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		25900
Z1	79,2%	20510
Z2	4,6%	1200
Z3	8,9%	2300
Z4	4,6%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	210
Z7	1,9%	480