

Week: 20  
 Datum: 11-mei  
 Dag: Maandag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs- 200 a- 6 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)- 2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 5"		1000
K1	8 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	400
	8 x 150 bc a	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Elastiek/pullboy/paddles</b>	1200
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35	<b>Snorkel</b>	800
	8 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 40"-45"	<b>Elastiek</b>	400
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 bc coördinatieoef)- 100 bc b	<b>Z1</b>		4 x 50 = met start vanaf de kant	300

Totaal		4100
Z1	80,5%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	19,5%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 20

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-mei

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws)- 2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a achterwaarts)	<b>Z1</b>	r. 5"		500
	2 (50 bc- 25 rc- 25 vl)- 2 x 50 (25 scullen doorhaal- 25 bc a achterwaarts)	<b>Z1</b>	r. 5"		300
K1	6 x 100 (12,5 bc li arm- 12,5 bc re arm- 75 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b>	600
	2 x 500 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	1ste = bc a- 2de = bc a <b>Paddles</b>	1000
	6 x 100 (12,5 hondjes kort- 12,5 hondjes lang- 75 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel</b>	600
	1000 bc a	<b>Z1</b>			1000
	6 x 50 bc b	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Snorkel zonder plank</b>	300
	2 x 500 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	1ste = bc a- 2de = bc a <b>Paddles</b>	1000
Uit	100 keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		5400
Z1	100,0%	5400
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: 20

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-mei

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	<b>2 Sets</b>				
	3 x 50 (20 waterpolo bc- 30 hs keus)	Z2	st. 1.00		300
	2 x 50 (20 bc max hold- 30 hs keus Z1)	Z6	st. 1.00		80
	300 (100 bc- 50 bc b zij- 100 ws- 50 rc b)	Z1			120
K2	4 x 100 bc	Z1			600
	400 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
	200 bc a	Z4	st. 5.30-6.00		400
	2 x 200 bc	Z1	st. 3.30		200
	400 bc	Z4	st. 2.45-3.00		400
	200 bc a	Z4	st. 5.30-6.00		400
	400 bc	Z1	st. 3.30		200
	400 bc	Z4			400
Uit	300 keus	Z1			300

Totaal		4600
Z1	48,3%	2220
Z2	6,5%	300
Z3	8,7%	400
Z4	34,8%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	80
Z7	0,0%	0

Week: 20

Datum: 14-mei

Dag: Donderdag

Tijdstip:

Plaats:

Bijzonderheden: Hemelvaart



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

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

Week: 20

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-mei

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	2000 bc	Z1	r. 60"	<i>met 3/4-tallen onderling de koppositie afwisselen</i>	2000
	4 x 50 (25 vl- 25 rc)	Z1	st. 1.00		200
	1000 bc a	Z1	r. 60"	<b>Snorkel</b>	1000
	6 x 100 (25 rc b zij- 25 bc b zij- 25 vl b ruug- 25 hs keus)	Z1	r. 10"		600
	400 bc	Z1			400
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: 20

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-mei

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 hs/a keus- 4 x 25 vl- 200 hs/a keus- 4 x 25 vl- 200 hs/a	<b>Z1</b>	st. 30"		1000
K1	4 x 25 bc max hold	<b>Z6</b>	st. 35"		100
	200 bc	<b>Z1</b>			200
	2 x 50 bc max	<b>Z7</b>	st. 1.00	<i>1ste 50m = met start vanaf de kant- 2de 50m = uit het water</i>	100
	300 bc	<b>Z1</b>			300
	8 x 50 (25 bc a Z2- 25 bc a Z3)	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<i>Elastiek duidelijk verschil in frequentie en snelheid Z2/Z3</i>	200
		<b>Z3</b>			200
	400 bc	<b>Z1</b>			400
	2 x 75 bc max	<b>Z5</b>	st. 1.30		150
	500 bc	<b>Z1</b>			500
	2 x 100 bc max	<b>Z5</b>	st. 2.00	<i>1ste 100 = start vanaf de kant- 2de 100 = uit het water</i>	200
600 bc	<b>Z1</b>			600	
	8 x 50 (25 bc a Z2- 25 bc a Z3)	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<i>Elastiek duidelijk verschil in frequentie en snelheid Z2/Z3</i>	200
		<b>Z3</b>			200
Uit	200 hs/a- 100 bc b	<b>Z1</b>			300

Totaal		4650
Z1	71,0%	3300
Z2	8,6%	400
Z3	8,6%	400
Z4	0,0%	0
Z5	7,5%	350
Z6	2,2%	100
Z7	2,2%	100

**Week: 20**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		24050
Z1	81,2%	19520
Z2	2,9%	700
Z3	6,7%	1600
Z4	6,7%	1600
Z5	1,5%	350
Z6	0,7%	180
Z7	0,4%	100