

Week: 21

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-mei

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

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

Totaal		4350
Z1	69,0%	3000
Z2	9,2%	400
Z3	9,2%	400
Z4	0,0%	0
Z5	8,0%	350
Z6	2,3%	100
Z7	2,3%	100

Week: 21

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-mei

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets				
	3 x 50 (25 sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	2 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.00		100
	100 bc	Z1			100
K2	2 Sets				
	1 x 100 bc max holding	Z6	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	200
	5 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.25		1000
	300 hs/a keus	Z1			600
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		3400
Z1	61,8%	2100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	29,4%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	5,9%	200
Z7	2,9%	100

Week: 21

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-mei

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (50 bc- 25 rc- 25 ss)- 4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)- 200 hs/a keus	Z1	r. 5"		600
K1	10 x 400	Z1	r. 20"	1 + 6 = bc a 2 + 7 = bc 3 + 8 = bc a Snorkel 4 + 9 = bc 5 + 10 = 25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b zij- 25 bc	4000
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 'eigen' coördinatieoef)	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		4800
Z1	100,0%	4800
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: 21

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 21-mei

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Wetsuit (40m buitenbad)**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 (2 banen bc- 1 baan rc- 1 baan bc- 1 baan dolfijnen)	Z1		20 banen	800
K1	2 Sets				
	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	Z7	r. 15"		80
		Z1			80
	5 rondes rechtsom (5 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	Z7	r. 15"		160
	Z1			160	
	5 rondes linksom (5 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	Z7		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	120
Uit	200 keus	Z1		5 banen	200

Totaal		4000
Z1	91,0%	3640
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	9,0%	360

Week: 21

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-mei

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	3 Sets				
	2 x 50 bc a	Z1	st. 45"-50"	Elastiek	300
	3 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	Elastiek	450
	3 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	450
	500 bc (100 Z1- 50 Z2- 100 Z1- 50 Z2- 100 Z1- 100 Z2)	Z1		1 + 3 = Paddles	900
		Z2			600
Uit	100 hs/a keus- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			300

Totaal		4000
Z1	62,5%	2500
Z2	26,3%	1050
Z3	11,3%	450
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 21

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24050
Z1	81,2%	19540
Z2	6,0%	1450
Z3	3,5%	850
Z4	4,2%	1000
Z5	1,5%	350
Z6	1,2%	300
Z7	2,3%	560