

Week: 22

Tijdstip: 11.00 - 12.00

Datum: 25-mei

Plaats: Stevensweert

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Openwater training**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	3500 Z1	Z1			3500

Totaal		3500
Z1	100,0%	3500
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: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-mei

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

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"		100
	100 bc a	Z1			100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	100 bc a	Z1			100
	2 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.10		50
		Z1			50
	1 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1			50
	50 bc a	Z1			50
	1 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1			50
	50 bc a	Z1			50
	2 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.10		50
		Z1			50
K2	2 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		200
	1 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		100
	3 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		300
	1 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		100
	2 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		200
	1 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		100
	3 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		300
Uit	200 hs/a keus- 100 b keus	Z1			300

Totaal		3200
Z1	65,6%	2100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	31,3%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,1%	100

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-mei

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	150 bc- 50 rc- 100 bc- 25 dolfijnen- 100 bc- 50 rc- 150 bc- 25 dolfijnen	Z1			650
K1	200 bc	Z1	r. 10"	Snorkel	200
	300 bc a	Z1	r. 15"	Snorkel	300
	400 bc a	Z1	r. 20"	Snorkel/paddles	400
	500 (25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 rc)	Z1	r. 25"		500
	600 bc	Z1	r. 30"		600
	8 x 100 (25 sculloefening- 75 bc a)	Z1	r. 10"	Snorkel	800
8 x 50 (25 bc b zij/rc b/ vl b rug- 25 hs)	Z1	r. 5"		400	
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3950
Z1	100,0%	3950
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: 22

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 28-mei

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 50 bc b zij- 50 rc b)	Z1			600
K1	3 x 100 (25 waterpolo bc- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.40		300
	400 (75 bc- 25 rc)	Z1			400
	3 x 100 (20 bc max- 80 bc Z1)	Z7	st. 1.45	<i>los van de kant starten</i>	60
		Z1			240
	400 (25 bc- 25 bc b zij)	Z1			400
	3 x 100 (25 bc max- 75 bc Z1)	Z7	st. 1.45	<i>met start van de kant</i>	75
		Z1			225
	400 (50 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)	Z1			400
Uit	1 x 100 (50 max holding- 50 bc Z1)	Z6		<i>met start van de kant</i>	50
		Z1			50
	200 keus	Z1			200

Totaal		3000
Z1	93,8%	2815
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,7%	50
Z7	4,5%	135

Week: 22

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-mei

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	4 (4 x 100 bc)	Z1	st. 1.30-1.35	1ste set = bc Paddles 2de set = bc a 3de set = bc Snorkel 4de set = bc a	1600
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		2800
Z1	100,0%	2800
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: 22
 Datum: 30-mei
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 11.00 - 12.00
 Plaats: Stevensweert
 Bijzonderheden: **Openwater training**



Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
1500 Z1 loszwemmen	Z1			1500

Totaal		1500
Z1	100,0%	1500
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: 22

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		17950
Z1	92,8%	16665
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	5,6%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	0,3%	50
Z7	1,3%	235