Week:	23	Tijdstip:	07.00 - 08.45
Datum:	01-jun	Plaats:	Sittard
Dag:	Maandag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (100 bc- 25 dolfijnen- 25 rc)	**Z1**			600
K1	4 (4 x 100)	**Z1**	r. 10"	*1ste set = bc **Snorkel*** *2de set = bc a **Pullboy/elastiek*** *3de set = bc **Paddles*** *4de set = ws*	1600
Uit	200 b keus	**Z1**			200

Totaal		**2400**
Z1	100,0%	2400
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:	23	Tijdstip:	07.00 - 08.45
Datum:	02-jun	Plaats:	Sittard
Dag:	Dinsdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	**Z1**			800
K1	4 x 100 (25 scullen buik ri voeten- 75 bc a)	**Z1**	r. 5"	***Snorkel***	400
	400 bc a	**Z1**		***Snorkel/pullboy/elastiek***	400
	6 x 150 (50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 vl)	**Z1**	r. 10"		900
	400 bc a	**Z1**			400
	8 x 100 (25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 rc)	**Z1**	r. 10"		800
Uit	6 x 50 (25 hs- 25 'eigen' oefening)	**Z1**		*telkens met start vanaf de kant*	300

Totaal		**4000**
Z1	100,0%	4000
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:	23	Tijdstip:	07.00 - 08.45
Datum:	03-jun	Plaats:	Sittard
Dag:	Woensdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 (100 hs- 100 a- 100 b)	**Z1**			900
K1	25 max holding	**Z6**	r. 10"		100
	50 (25 max holding- 25 Z1)	**Z1**			150
	75 (25 max holding- 50 Z1)				
	100 (25 max holding- 75 Z1)				
	800 bc a	**Z2**		***Paddles/pullboy/elastiek***	800
	2 x 100 bc max holding	**Z5**	st. 1.40	*max + 2" = doeltijd*	200
	300 bc a	**Z1**			300
	2 x 100 bc max holding	**Z5**	st. 1.50	*max + 2" = doeltijd*	200
	300 bc a	**Z1**			300
	4 x 100 bc max holding	**Z5**	st. 2.00	*max + 3" = doeltijd*	400
	300 bc a	**Z1**			300
Uit	100 bc b	**Z1**			100

Totaal		**3750**
Z1	54,7%	2050
Z2	21,3%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	21,3%	800
Z6	2,7%	100
Z7	0,0%	0

Week:	23	Tijdstip:	07.00 - 08.45
Datum:	04-jun	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 ronden 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 ronden 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
EXT	Techniek dolfijnen				

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:	23	Tijdstip:	07.00 - 08.45
Datum:	05-jun	Plaats:	Sittard
Dag:	Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 500 SPIKS	**Z1**			1000
K1	6 (400- 100 ws)	**Z1**	r. 15"	*1 + 4de 400 = bc a* *2 + 5de 400 = bc* *3 + 6de 400 = 25 bc b zij- 25 hs keus*	3000
Uit	100 dolfijnen	**Z1**			100

Totaal		**4100**
Z1	100,0%	4100
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:	23	Tijdstip:	11.00 - 12.00
Datum:	06-jun	Plaats:	Stevensweert
Dag:	Zaterdag	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: 23 Overzicht

Totaal meters		21750
Z1	90,5%	19690
Z2	3,7%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	3,7%	800
Z6	0,5%	100
Z7	1,7%	360