

Week: 31

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 28-jul

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 bc- 100 rc- 300 bc a- 100 ws- 200 bc b	Z1			1000
K1	5 x 75 (25 'eigen' sculloefening- 50 bc)	Z1	r. 10"		375
	4 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"		100
	5 x 75 (25 'eigen' sculloefening- 50 bc)	Z1	r. 10"		375
K2	2 Sets				
	8 x 50 bc	Z4	st.45"-50"		800
	300 bc	Z3	r. 20"		600
	200 bc	Z3	r. 20"		400
	100 bc	Z3			200
	600 hs/a keus	Z1			1200
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		5250
Z1	60,0%	3150
Z2	0,0%	0
Z3	22,9%	1200
Z4	15,2%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 31

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 29-jul

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus (20 banen)	Z1			800
K1	2 Sets				
	400 bc (10 banen)	Z1	r. 30"		800
	5 rondes rechtsom (5 x 120m)	Z1	r. 30"		1200
	400 (4 banen bc- 1 baan doelfijnen)	Z1	r. 30"		800
	5 rondes linksom (5 x 120m)	Z1	r. 30"		1200
Uit	200 hs/a/b keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	100,0%	5000
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: 31
 Datum: 30-jul
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 08.00 - 09.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>zover mogelijk waterpakken</i>	200
	100 ws	Z1	r. 5"		100
	4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>stuwvlakken loodrecht op de zwemrichting</i>	200
	2 x 100 ws	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en dan de slag afmaken</i>	200
K2	2 x 50 (25 bc max- 25 hs Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	2 x 100 (25 bc max- 75 bc Z1)	Z7	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	2 x 200 (50 bc max holding- 150 bc Z1)	Z6	st. 4.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			300
	600 (75 bc- 25 rc)- 200 bc b- 100 ws	Z1			900
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 40"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 35"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 30"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
2 x 25 bc max	Z7	st. 25"	<i>met start vanaf de kant</i>	50	
Uit	100 rc- 200 bc a- 100 bc b	Z1			400

Totaal		3900
Z1	89,7%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,4%	250
Z7	3,8%	150

Week: 31

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 31-jul

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opricht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	3 x 50 (25 scullen voor/midden/achter- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>1ste = voor- 2de = midden- 3de = achter met 3/4- tallen de koppositie afwisselen</i>	150
	1200 bc	Z1			1200
	3 x 50 (25 scullen voor/midden/achter- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>1ste = voor- 2de = midden- 3de = achter</i>	150
	2 x 500 bc (1 x hs- 1 x a)	Z1	r. 20"		1000
	3 x 50 (25 scullen voor/midden/achter- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>1ste = voor- 2de = midden- 3de = achter</i>	150
3 x 300 bc	Z1	r. 15"	900		
Uit	3 x 50 (25 scullen voor/midden/achter- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>1ste = voor- 2de = midden- 3de = achter</i>	150
	4 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
	100 bc b	Z1			100

Totaal		5200
Z1	100,0%	5200
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: 31

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 01-aug

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 25 vl- 50 rc- 75 ss- 200 bc a- 75 rc- 50 ss- 25 vl	Z1			700
K1	6 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en dan slag afmaken</i>	300
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	40
		Z1			60
	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>zover mogelijk water pakken</i>	200
	3 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	60
		Z1			90
	2 x 50 (25 'eigen sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 bc max holding	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	800 (100 bc- 50 rc)	Z1			800
K2	3 (6 x 100 bc)	Z2	st. 1.25-1.30		600
		Z3	st. 1.25-1.30		600
		Z4	st. 1.30-1.35		600
	400 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			400
	100 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	100
Uit	300 hs/a keus	Z1			300

Totaal		5050
Z1	58,4%	2950
Z2	11,9%	600
Z3	11,9%	600
Z4	11,9%	600
Z5	2,0%	100
Z6	2,0%	100
Z7	2,0%	100

Week: 31
 Datum: 02-aug
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 11.00 - 12.00 (vertrek 10.00 fiets)
 Plaats: Stevensweert
 Bijzonderheden: **Openwater**



Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
3500 bc	Z2			3500

Totaal		3500
Z1	0,0%	0
Z2	100,0%	3500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 31

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		<i>27900</i>
<i>Z1</i>	<i>71,0%</i>	<i>19800</i>
<i>Z2</i>	<i>14,7%</i>	<i>4100</i>
<i>Z3</i>	<i>6,5%</i>	<i>1800</i>
<i>Z4</i>	<i>5,0%</i>	<i>1400</i>
<i>Z5</i>	<i>0,4%</i>	<i>100</i>
<i>Z6</i>	<i>1,6%</i>	<i>450</i>
<i>Z7</i>	<i>0,9%</i>	<i>250</i>