

Week: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 04-aug

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws- 100 b keus	<b>Z1</b>			700
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 50 (25 bc li arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>andere arm langs het lichaam, snelle catchfase</i>	200
	2 x 50 (25 bc re arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>andere arm langs het lichaam, snelle catchfase</i>	200
	2 x 50 (20 waterpolo bc Z2- 30 bc Z1)	<b>Z2</b>	r. 10"	<i>felle korte slagen</i>	80
		<b>Z1</b>			120
	100 ws	<b>Z1</b>			200
K2	2 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		200
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"-50"		200
	4 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		400
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"-50"		200
	400 (75 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>			400
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"		200
	4 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.20-1.25		400
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"		200
	2 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.20-1.25		200
Uit	200 hs/a keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4100
Z1	49,3%	2020
Z2	2,0%	80
Z3	29,3%	1200
Z4	19,5%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 32  
 Datum: 05-aug  
 Dag: Dinsdag

Tijdstip: 08.00 - 09.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden: **Optie Wetsuit/40m buitenbad**



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

Totaal		4200
Z1	100,0%	4200
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: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 06-aug

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	8 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
K2	<b>2 Sets</b>				
	25 bc max holding	<b>Z6</b>	st. 30"		50
	25 bc max holding	<b>Z6</b>	st. 35"		50
	25 bc max holding	<b>Z6</b>	st. 40"		50
	25 bc max holding	<b>Z6</b>			50
	300 (75 bc- 25 rc)- 200 bc a- 100 bc b	<b>Z1</b>			1200
K3	3 x 100 (50 bc max holding- 50 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	150
		<b>Z1</b>			150
Uit	200 hs/a keus- 100 b keus	<b>Z1</b>			300

Totaal		3200
Z1	89,1%	2850
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	10,9%	350
Z7	0,0%	0

Week: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 07-aug

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Atleten die racen in het weekend t/m hondjes lang!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	<b>Z1</b>			1000
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	200
	800 bc- 400 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"		1200
	4 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	200
	600 bc- 4 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 15"		1000
	4 x 50 (25 bc 1 arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>andere arm is langs het lichaam</i>	200
	400 bc- 400 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Paddles</b>	800
Uit	4 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)- 100 keus	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	60
		<b>Z1</b>			240

Totaal		4900
Z1	98,8%	4840
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,2%	60





**Week: 32**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		24900
Z1	66,9%	16655
Z2	17,9%	4460
Z3	7,2%	1800
Z4	5,6%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	450
Z7	0,5%	135