


Week: 33		Tijdstip: 08.00 - 09.45			
Datum: 11-aug		Plaats: Sittard			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: <b>Atleten met afgelopen weekend wedstrijd = loszwemmen</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 bc- 50 rc b- 50 bc b- 100 ws)	<b>Z1</b>			800
K1	2 x 50 (25 bc li arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>andere arm langs het lichaam, snelle catchfase</i>	100
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z2</b>	r. 10"	<i>korte felle slagen</i>	100
	2 x 50 (25 bc re arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>andere arm langs het lichaam, snelle catchfase</i>	100
	200 bc	<b>Z1</b>			200
	2 x 50 (25 versnelling- 25 rc)	<b>Z6</b>	r. 15"		50
		<b>Z1</b>			50
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 10"		200	
K2	2 x 400 bc	<b>Z1</b>	st. 5.40-6.00	<i>Wedstrijd afgelopen weekend = hierna uitzwemmen!!</i>	800
	4 x 200 bc a	<b>Z2</b>	st. 2.50-3.00		800
	6 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		600
	12 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"		600
Uit	300 hs/a/b keus	<b>Z1</b>			300
				<i>Totaal atleten loszwemmen = 2900</i>	

Totaal		4900
Z1	56,1%	2750
Z2	18,4%	900
Z3	12,2%	600
Z4	12,2%	600
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Week: 33  
 Datum: 12-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>				
	400 bc (10 banen)	<b>Z1</b>	r. 30"		800
	5 rondens rechtsom (5 x 120m)	<b>Z1</b>	r. 30"		1200
	400 (4 banen bc- 1 baan dolfijnen)	<b>Z1</b>	r. 30"		800
	5 rondens linksom (5 x 120m)	<b>Z1</b>	r. 30"		1200
Uit	200 hs/a/b keus	<b>Z1</b>			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: 33  
 Datum: 13-aug  
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 08.00 - 09.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 150 (100 bc- 50 b keus)- 200 bc a- 200 ws	<b>Z1</b>			1000
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.15		160
		<b>Z1</b>			240
	200 (25 bc- 25 rc)	<b>Z1</b>			400
K2	6 x 200 bc	<b>Z4</b>	st. 2.50-3.00		1200
Uit	300 keus	<b>Z1</b>			300

Totaal		3300
Z1	58,8%	1940
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	36,4%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	4,8%	160

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 14-aug

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	<b>Z1</b>			1000
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		150
	500 bc a- 100 ws	<b>Z1</b>			600
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		150
	400 bc- 100 bc b	<b>Z1</b>			500
	3 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		150
	300 bc	<b>Z1</b>			300
	3 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		150
	300 bc	<b>Z1</b>			300
	3 x 50 (25 scullen doorhaal- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		150
	400 bc- 100 bc b	<b>Z1</b>			500
Uit	3 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		150
	500 bc a- 100 ws	<b>Z1</b>			600
	300 (50 max holding- 250 keus)	<b>Z6</b> <b>Z1</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	50 250

Totaal		5000
Z1	99,0%	4950
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	0,0%	0

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.45

Datum: 15-aug

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>met gespreidde vingers, hoge elleboog plaatsen</i>	100
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	100
	2 x 100 (20 bc max- 80 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"		40
		<b>Z1</b>			160
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>met gespreide vingers</i>	100
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
	2 x 150 (25 bc max- 125 hs keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 3.00	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		<b>Z1</b>			250
K2	400 bc	<b>Z3</b>	st. 5.20- 5.45		400
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"-50"		200
	400 bc	<b>Z3</b>	st. 5.20- 5.45		400
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"		200
	400 hs- 200 a- 100 b keus	<b>Z1</b>			700
	200 bc	<b>Z3</b>	st. 2.45-2.55		200
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 45"-50"		200
	200 bc	<b>Z3</b>	st. 2.45-2.55		200
	4 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"		200
Uit	300 keus	<b>Z1</b>			300

Totaal		4700
Z1	55,5%	2610
Z2	0,0%	0
Z3	25,5%	1200
Z4	17,0%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	90



**Week: 33**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		26400
Z1	78,6%	20750
Z2	3,4%	900
Z3	6,8%	1800
Z4	9,8%	2600
Z5	0,0%	0
Z6	0,4%	100
Z7	0,9%	250