

Week: 34

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-aug

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **WTS Stockholm/Eredivisie Veenendaal = 3,5 km!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws- 100 bc- 100 bc b)	Z1			800
K1	2 Sets 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc) 2 x 100 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z1 Z7 Z1 Z1	r. 5"	<i>zelf oefeningen variëren voor een goed watergevoel met start vanaf de kant</i>	400 100 100 400
	200 bc a	Z1			400
K2	2 Sets 400 bc 2 x 200 bc 4 x 100 bc	Z2 Z4 Z4	st. 5.20-6.00 st. 2.40-3.00 st. 1.20-1.30	WTS Stockholm/eredivisie Veenendaal = 1 set	800 800 800
	300 hs/a keus	Z1			600
Uit	200 bc b	Z1			200
<i>WTS Stockholm/eredivisie Veenendaal totaal = 3500m</i>					

Totaal		5000
Z1	50,0%	2500
Z2	16,0%	800
Z3	0,0%	0
Z4	32,0%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 34

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-aug

Plaats: Sittard


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **WTS Stockholm/Eredivisie Veenendaal = 3,4 km!**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus (20 banen)	Z1			800
K1	2 Sets			WTS Stockholm/eredivisie Veenendaal = 1 set + 400 bc	
	400 bc (10 banen)	Z1	r. 30"		800
	5 ronden rechtsom (5 x 120m)	Z1	r. 30"		1200
	400 (4 banen bc- 1 baan doelfijnen)	Z1	r. 30"		800
	5 ronden linksom (5 x 120m)	Z1	r. 30"		1200
Uit	200 hs/a/b keus	Z1			200
<i>WTS Stockholm/eredivisie Veenendaal totaal = 3400m</i>					

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: 34		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 20-aug		Plaats: Sittard			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: WTS Stockholm/Eredivisie Veenendaal = 2,7 km!			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 100 (25 bc li arm- 25 bc- 25 bc re arm- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>andere arm langs het lichaam, snelle catchfase</i>	400
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z2	r. 15"	<i>korte felle slag</i>	200
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc Z1)	Z7	st. 1.15	<i>bc spinnen = slagfr > 60 sl/min</i>	80
	200 hs keus	Z1			120
		Z1			200
K2	2 Sets			WTS Stockholm/eredivisie Veenendaal = 1 set	
	3 x 100 (50 bc max holding- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	300
		Z1			300
	200 bc a	Z1			400
K3				WTS Stockholm/eredivisie Veenendaal slaan K3 over.	
	100 bc max	Z5		<i>start in het water</i>	100
	500 keus	Z1			500
	100 bc max	Z5		<i>start vanaf de kant</i>	100
Uit	100 dolfijnen	Z1			100
				<i>WTS Stockholm/eredivisie Veenendaal totaal = 2700m</i>	

Totaal		3900
Z1	80,0%	3120
Z2	5,1%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	5,1%	200
Z6	7,7%	300
Z7	2,1%	80

Week: 34

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-aug

Plaats: Sittard


Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>zo ver mogelijk water pakken</i>	100
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	100
	1200 bc	Z1		Paddles	1200
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>stuwvlakken loodrecht op de zwemrichting</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en dan slag afmaken</i>	100
	1000 bc a	Z1		<i>2/3-tallen koppositie afwisselen</i>	1000
K2	2 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	100
	800 bc	Z1		Paddles	800
Uit	400 (25 bc b Z2- 25 bc a Z1)	Z2			200
	100 keus	Z1			200
		Z1			100

Totaal		5100
Z1	96,1%	4900
Z2	3,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 34		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 22-aug		Plaats: Sittard			
Dag: Vrijdag		Bijzonderheden: WTS Stockholm/Eredivisie Veenendaal loszwemmen			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 (75 bc- 25 ss- 75 bc- 25 rc)- 300 (75 bc- 25 rc b)- 200 ws	Z1			900
K1	2 Sets				
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>1ste set= handen om en om- 2de set= handen tegelijk</i>	300
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	r. 15"		100
		Z1			100
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>1ste set= handen om en om- 2de set= handen tegelijk</i>	300
	2 x 50 (20 bc max- 30 keus Z1)	Z7	r. 15"	<i>met start vanaf de kant</i>	80
	200 bc	Z1			120
		Z1			400
K2	400 bc	Z3	st. 5.20-5.45		400
	400 bc	Z4	st. 5.20-5.45	<i>± 10" sneller dan Z3</i>	400
	200 bc	Z1	r. 30"		200
	400 bc	Z3	st. 5.20-5.45		400
	400 bc	Z4	st. 5.20-5.45	<i>idem</i>	400
	200 bc	Z1	r. 30"		200
	400 bc	Z4		<i>zelfde tijd als de vorige 2 x Z4!</i>	400
Uit	100 rc- 200 hs/a keus- 100 bc b	Z1			400

Totaal		5100
Z1	57,3%	2920
Z2	0,0%	0
Z3	15,7%	800
Z4	23,5%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	1,6%	80

Week: 34
 Datum: 23-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	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: 34

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		27600
Z1	79,5%	21940
Z2	4,3%	1200
Z3	2,9%	800
Z4	10,1%	2800
Z5	0,7%	200
Z6	1,4%	400
Z7	0,9%	260