

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-aug

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **WK atleten = 3,3 km loszwemmen**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 x (100 bc- 50 rc- 100 bc a- 50 bc b keus)	<b>Z1</b>			900
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>zelf oefeningen variëren</i>	400
K2	400 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"		400
	4 x 150 (100 bc- 50 andere slag dan bc)	<b>Z1</b>	r. 10"		600
	600 bc a	<b>Z1</b>	r. 20"		600
	2 x 100 ws	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>WK atleten gaan na 2 x 100 ws uitzwemmen</b>	200
	800 bc	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	800
	200 ws	<b>Z1</b>			200
Uit	200 bc b	<b>Z1</b>			200
<i>WK atleten totaal = 3300m</i>					

Totaal		4300
Z1	100,0%	4300
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: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-aug

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		700
K1	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<b>Paddles</b>	800
	200 ws	<b>Z1</b>	r. 20"		200
	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"		800
	200 bc b	<b>Z1</b>	r. 20"		200
	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"		800
	4 x 50 (25 bc max holding- 25 hs keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.10		100
		<b>Z1</b>			100
	800 bc	<b>Z1</b>	r. 60"		800
200 ws	<b>Z1</b>	r. 20"	200		
Uit	200 keus	<b>Z1</b>		200	

Totaal		4900
Z1	98,0%	4800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-aug

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>ver mogelijk water pakken</i>	200
	100 bc a	<b>Z1</b>			100
	3 x 100 (25 bc re arm- 25 bc- 25 bc li arm- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 10"	<i>andere arm langs het lichaam, snelle catchfase</i>	300
	100 bc	<b>Z1</b>			100
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 20"	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	40
	100 bc b	<b>Z1</b>			60
K2	8 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.30		800
	8 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.25-1.30		800
	4 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.20-1.25		400
	4 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.20-1.25		400
Uit	300 hs/a keus- 100 bc b	<b>Z1</b>			400

Totaal		4500
Z1	45,8%	2060
Z2	26,7%	1200
Z3	26,7%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	40

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-aug

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	<b>Z1</b>			1000
K1	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	1500 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>2/3-tallen koppositie wisselen</i>	1500
	4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.10	<b>Paddles</b>	800
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en dan slag afmaken</i>	200
	1000 bc	<b>Z1</b>		<i>2/3-tallen koppositie wisselen</i>	1000
Uit	200 bc b	<b>Z1</b>			200

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
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: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-aug

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 rc b)- 2 (100 ws- 50 bc b zij)	<b>Z1</b>			600
K1	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>handen om en om, recht naar de overkant</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>idem</i>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>handen tegelijk scullen, recht naar de overkant</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>idem</i>	100
	200 bc	<b>Z1</b>			200
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	<b>Z2</b>	r. 10"	<i>korte felle slagen</i>	100
	2 x 50 (20 bc 'spinnen'- 30 bc)	<b>Z7</b>	r. 20"	<i>bc 'spinnen' = slagfrequentie &gt; 60 sl/min</i>	100
K2	2 x 100 (25 bc max- 75 keus Z1)	<b>Z1</b>	r. 20"		50
		<b>Z1</b>			150
	400 bc	<b>Z2</b>	st. 5.20-5.45		400
	4 x 400 bc	<b>Z3</b>	st. 5.20-5.45		1600
	8 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"		400
Uit	500 keus	<b>Z1</b>			500

Totaal		4500
Z1	41,1%	1850
Z2	11,1%	500
Z3	35,6%	1600
Z4	8,9%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,3%	150

Week: 35  
Datum: 30-aug  
Dag: Zaterdag

Tijdstip:  
Plaats:  
Bijzonderheden: **Openwater**



Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
2500 bc	<b>Z1</b>			2500

Totaal		2500
Z1	100,0%	2500
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: 35**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		25800
Z1	79,9%	20610
Z2	6,6%	1700
Z3	10,9%	2800
Z4	1,6%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,4%	100
Z7	0,7%	190