

Week: 36
 Datum: 01-sep
 Dag: Maandag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
K2	3 (10 x 100 bc)	Z1	st. 1.30-1.35	1ste set= bc- 2de set= bc Paddles - 3de set= bc a	3000
Uit	100 ws	Z1			100

Totaal		4000
Z1	100,0%	4000
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: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-sep

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets 3 x 50 (25 scullen ri voeten- 25 bc a) 2 x 50 (25 bc max holding- 25 rc Z1)	Z1 Z6 Z1	r. 5" r. 10"	<i>lichaamsspanning</i>	300 100 100
K2	3 x 200 bc 4 x 100 bc 8 x 50 bc	Z2 Z3 Z4	st. 2.50-3.00 st. 1.25-1.30 st. 40"-45"		600 400 400
Uit	400 keus	Z1			400

Totaal		3100
Z1	51,6%	1600
Z2	19,4%	600
Z3	12,9%	400
Z4	12,9%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	100
Z7	0,0%	0

Week: 36
 Datum: 03-sep
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 bc b- 100 ws- 200 bc a	Z1			600
K1	2000 als volgt: (300 bc- 25 rc b- 50 rc- 25 bc b zij)	Z1			2000
Uit	4 x 50 (15 max- 35 keus Z1)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		2800
Z1	100,0%	2800
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: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-sep

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 150 (75 bc- 50 andere slag- 25 b keus)	Z1			600
K1	20 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		2000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		2700
Z1	100,0%	2700
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: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-sep

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	4 x 200 (50 max holding- 150 hs keus Z1)	Z6		<i>50 max holding= iedere keer iets sneller</i>	200
		Z1			600
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		2000
Z1	90,0%	1800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	10,0%	200
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip:

Datum: 06-sep

Plaats:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 36

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		14600
Z1	88,4%	12900
Z2	4,1%	600
Z3	2,7%	400
Z4	2,7%	400
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	300
Z7	0,0%	0