

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-sep

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 (100 bc- 25 ss- 25 rc)	Z1			600
	6 x 50 bc b	Z2	st. 1.10-1.15		300
	100 bc a	Z1			100
K1	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	200
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	200
	100 ws	Z1			100
K2	20 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"		1000
	10 x 50 bc	Z3	st. 40"-45"		500
	10 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"		500
	10 x 50 bc	Z3	st. 40"-45"		500
Uit	100 rc- 200 bc a- 100 ws- 200 bc b	Z1			600

Totaal		4700
Z1	40,4%	1900
Z2	38,3%	1800
Z3	21,3%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-sep

Plaats: Sittard


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:




	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1		<i>alle vier de slagen aan bod laten komen</i>	900
K1	1000 bc- 200 ws	Z1	r. 30"		1200
	800 bc a- 200 ws	Z1	r. 30"	<i>800 bc a = Paddles</i>	1000
	600 bc- 200 ws	Z1	r. 30"		800
	400 bc a- 200 ws	Z1		<i>400 bc a = Paddles</i>	600
K2	10 x 50 (25 bc b Z3- 25 bc a Z1)	Z3	st. 1.00-1.10		250
		Z1			250
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5100
Z1	95,1%	4850
Z2	0,0%	0
Z3	4,9%	250
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 37		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 10-sep		Plaats: Sittard			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	6 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>zover mogelijk water pakken</i>	300
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1		60	
	4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>stuwvlakken loodrecht naar beneden</i>	200
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1		60	
K2	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en dan slag afmaken</i>	100
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15		40
		Z1		60	
	2 Sets			<i>alle 50 meters met start vanaf de kant!</i>	
	50 bc max holding	Z6	st. 1.30		100
	50 bc max holding	Z6	st. 2.00		100
50 bc max	Z7	st. 2.30	100		
	Z7		100		
	8 x 100 (oneven= 75 bc - 25 rc / even= bc a)	Z1	r. 10"		1600
Uit	100 ws- 200 bc b- 100 dolfijnen	Z1			400

Totaal		4100
Z1	87,3%	3580
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,9%	200
Z7	7,8%	320

Week: 37		Tijdstip: 06.30 - 08.15			
Datum: 11-sep		Plaats: Sittard			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	2000 bc	Z1	st. 50"-60"	<i>2/3-tallen afwisselen, na iedere 200m eruit en induiken</i>	2000
	6 x 50 (25 vl- 25 bc)	Z2			300
	1500 bc a	Z1		<i>2/3-tallen afwisselen</i>	1500
Uit	6 x 50 (25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			300

Totaal		5100
Z1	94,1%	4800
Z2	5,9%	300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-sep

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 hs keus- 4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
	300 a keus- 4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		500
	200 b keus- 4 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z6	r. 15"	<i>versnelling opbouwen tot max holding</i>	100
		Z1			300
K1	6 x 400 bc (opbouwend van Z2 naar Z4)	Z2	st. 5.30-6.00	<i>per 400m ongeveer 5" sneller.</i>	400
		Z3			1200
		Z4			800
	20 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	Paddles	1000
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		5100
Z1	31,4%	1600
Z2	27,5%	1400
Z3	23,5%	1200
Z4	15,7%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip:

Datum: 13-sep

Plaats:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Vanaf oktober beginnen weer de zaterdag trainingen!**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

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

Week: 37

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24100
Z1	69,4%	16730
Z2	14,5%	3500
Z3	10,2%	2450
Z4	3,3%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	300
Z7	1,3%	320