

Week: 38

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-sep

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (50 bc- 25 rc- 75 bc- 25 rc- 100 bc- 25 rc) 6 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	Z1	r. 10"		600
		Z2			150
		Z1			150
K1	24 x 50 bc (3 x Z1- 2 x Z2- 1 x Z3)	Z1	st. 45"-50"		600
		Z2			400
		Z3			200
	18 x 50 bc (2 x Z1- 2 x Z2- 2 x Z3)	Z1	st. 45"-50"		300
		Z2			300
		Z3			300
	12 x 50 bc (1 x Z1- 2 x Z2- 3 x Z3)	Z1	st. 50"-55"		100
		Z2			200
		Z3			300
K2	800 (150 bc a- 50 bc b)	Z1			800
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4500
Z1	58,9%	2650
Z2	23,3%	1050
Z3	17,8%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 38

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-sep

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	<b>Z1</b>			500
K1	1500 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>met 2/3-tallen koppositie wisselen</i>	1500
	2 x 50 (20 bc max - 30 hs keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.15		40
		<b>Z1</b>			60
	5 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.50-3.10	<b>Paddles</b>	1000
	1000 bc	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>met 2/3-tallen koppositie wisselen</i>	1000
	2 x 50 (20 bc max - 30 hs keus Z1)	<b>Z7</b>	st. 1.15		40
		<b>Z1</b>			60
	8 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35		800
Uit	200 bc b	<b>Z1</b>			200

Totaal		5200
Z1	98,5%	5120
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,5%	80

Week: 38

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-sep

Plaats: Sittard


Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 keus	Z1			1000
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc) 4 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z1	r. 5"	<i>zelf oefeningen afwisslen en variëren</i>	400
		Z3	st. 1.15		100
		Z1			100
K2	300 bc (50 max holding- 250 Z1)	Z6	r. 30"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			250
	300 bc (25 max holding- 125 Z1- 25 max holding- 125 Z1)	Z6	r. 30"		50
		Z1			250
	300 bc (125 Z1- 50 max holding- 125 Z1)	Z6	r. 30"		50
		Z1			250
	300 bc (100 Z1- 25 max holding- 100 Z1- 25 max holding- 50 Z1)	Z6	r. 30"		50
	Z1		250		
	600 (75 bc a- 25 bc b)	Z1		600	
	300 bc (100 max- 200 Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			200
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3900
Z1	89,7%	3500
Z2	0,0%	0
Z3	2,6%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,1%	200
Z7	2,6%	100

Week: 38		Tijdstip: 06.30 - 08.15			
Datum: 18-sep		Plaats: Sittard			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	<i>Paddles</i>	500
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		1000
	5 x 100 ws	Z1	r. 10"		500
	10 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		1000
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	<i>Paddles</i>	500
K2	8 x 50 (25 bc b Z2- 25 hs keus Z1)	Z1	r. 10"		400
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

<b>Totaal</b>		<b>5000</b>
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: 38

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-sep

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 150 (100 bc- 50 hs/a/b keus)	Z1			600
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	200
	4 x 75 (50 bc- 25 hs/a/b keus)	Z1			300
	4 x 50 (15 bc max- 35 bc Z1)	Z7	st. 1.15		60
		Z1			140
K1	400 bc	Z2	st. 5.30-6.00		400
	400 bc (200 Z2- 200 Z3)	Z2	st. 5.30-6.00		200
		Z3			200
	400 bc	Z3	st. 5.30-6.00		400
	400 bc (200 Z3- 200 Z4)	Z3	st. 5.30-6.00		200
		Z4			200
	400 bc a	Z1	r. 60"		400
	400 bc (200 Z3- 200 Z4)	Z3	st. 5.30-6.00		200
		Z4			200
	400 bc	Z4		400	
Uit	500 keus	Z1			500

Totaal		4600
Z1	46,5%	2140
Z2	13,0%	600
Z3	21,7%	1000
Z4	17,4%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	60

Week: 38

Tijdstip:

Datum: 20-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: 38**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		23200
Z1	79,4%	18410
Z2	7,1%	1650
Z3	8,2%	1900
Z4	3,4%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,9%	200
Z7	1,0%	240