

Week: 39

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-sep

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 25 rc- 25 ss- 200 bc- 25 rc- 25 vl)	Z1			800
K1	6 x 400 bc	Z1	r. 30"	1ste + 4de = bc Paddles 2de + 5de = bc 3de + 6de = 75 bc a - 25 bc b	2400
K2	2 x 50 (20 bc max holding- 30 hs keus Z1)	Z6	st. 1.15		40
	100 hs keus	Z1 Z1			60 100
	2 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15		30
		Z1			70
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		3600
Z1	98,1%	3530
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,1%	40
Z7	0,8%	30

Week: 39

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-sep

Plaats: Sittard


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
K2	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		400
	100 bc a	Z1			100
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
	100 bc a	Z1			100
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		400
Uit	200 hs/a- 100 b	Z1			300

Totaal		2900
Z1	58,6%	1700
Z2	13,8%	400
Z3	13,8%	400
Z4	13,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 39		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 24-sep		Plaats: Sittard			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 x 150 (100 bc- 50 andere slag)- 3 x 150 (100 bc a- 50 bc b)	Z1			900
K1	4 x 100 (25 bc max holding- 75 hs keus Z1)	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			300
	3 x 200 (100 bc- 100 ws)	Z1	r. 15"		600
	2 x 200 (50 bc max holding- 150 hs keus Z1)	Z6	st. 4.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			300
Uit	100 b keus	Z1			100

Totaal		2400
Z1	91,7%	2200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	8,3%	200
Z7	0,0%	0

Week: 39
 Datum: 25-sep
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 06.30 - 08.15
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	5 x 100 (25 scullen trekfase + doorhaal- 75 bc a)	Z1	r. 10"		500
	5 x 100 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"		500
	5 x 100 (25 bc bijleggen achter- 75 bc)	Z1	r. 10"		500
Uit	200 bc b	Z1			200

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: 39

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-sep

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	1500 loszwemmen	Z1			1500

Totaal		1500
Z1	100,0%	1500
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: 39

Tijdstip:

Datum: 27-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: 39

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		13100
Z1	88,8%	11630
Z2	3,1%	400
Z3	3,1%	400
Z4	3,1%	400
Z5	0,0%	0
Z6	1,8%	240
Z7	0,2%	30