

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-okt

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>		<b>Slaaponderzoek: 400 keus- 400 test</b>	800
K1	6 x 150 (75 bc- 25 rc- 25 bc- 25 bc b zij)	<b>Z1</b>	r. 10"		900
	800 bc a	<b>Z1</b>		<i>2-tallen koppositie afwisselen per 100m</i>	800
	6 x 100 (oneven= ws- even= bc)	<b>Z1</b>	r. 10"		600
	600 bc a	<b>Z1</b>		<i>2-tallen koppositie afwisselen per 100m</i>	600
	6 x 50 (25 bc b Z2- 25 bc b Z1)	<b>Z2</b>	r. 15"	<i>duidelijk verschil tussen Z2 en Z1 laten zien!</i>	150
		<b>Z1</b>			150
Uit	200 hs/a keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4200
Z1	96,4%	4050
Z2	3,6%	150
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-okt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (150 bc- 25 rc b- 75 rc)- 2 (75 bc a- 25 ss a)	<b>Z1</b>			700
K1	<b>3 Sets</b>				
	25 bc max holding	<b>Z6</b>	st. 45"		75
	25 bc (15 max- 10 Z1)	<b>Z7</b>	st. 45"		45
		<b>Z1</b>			30
	25 bc max holding	<b>Z6</b>	st. 45"		75
	25 bc (10 max- 15 Z1)	<b>Z7</b>			30
		<b>Z1</b>			45
	400 bc a- 300 bc- 200 ws- 100 bc b	<b>Z1</b>	r. 10"	300 bc= <b>Paddles</b>	3000
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100

Totaal		4100
Z1	94,5%	3875
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,7%	150
Z7	1,8%	75

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-okt

Plaats: Sittard


Dag: Woensdag

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: 42		Tijdstip: 06.30 - 08.15			
Datum: 16-okt		Plaats: Sittard			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>		<b>Slaaponderzoek: 400 keus- 400 test</b>	800
K1	<b>2 Sets</b>				
	6 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>verschillende oefeningen zelf variëren</i>	600
	800 bc/bc a	<b>Z1</b>	r. 60"	<i>1ste= bc - 2de= bc a</i>	1600
	2 (50 vl- 25 rc- 50 bc)	<b>Z1</b>	r. 15"		500
K2	6 x 75 (50 bc b- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 10"		450
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100

<b>Totaal</b>		<b>4050</b>
Z1	100,0%	4050
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: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-okt

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs- 50 b keus zonder plank- 200 a)	Z1			900
K1	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"		50
	100 bc- 100 hs keus	Z1			200
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"		50
	100 bc- 100 hs keus- 100 bc b	Z1			300
	50 bc max holding	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	100 bc	Z1			100
	50 bc max holding	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	200 bc- 200 hs keus	Z1			400
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	200 bc- 200 hs keus- 100 bc b keus	Z1			500
K1	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"		50
	100 bc- 100 hs keus	Z1			200
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"		50
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		3150
Z1	88,9%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	9,5%	300
Z7	1,6%	50

Week: 42

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-okt

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	<b>Z1</b>			1000
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>zover mogelijk water pakken</i>	200
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>stuwvlakken loodrecht op de zwemrichting</i>	200
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	4 x 100 bc	<b>Z1</b>	r. 10"	<b>Paddles</b> <i>accent catchfase + hoge elleboog plaatsen</i>	800
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>handen om en om scullen, recht naar de overkant</i>	200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>idem</i>	200
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>handen tegelijk scullen met korte glijfase</i>	200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>idem</i>	200
	8 x 50 bc	<b>Z2</b>	st. 45"-50"		800
Uit	200 keus	<b>Z1</b>			200

Totaal		4200
Z1	81,0%	3400
Z2	19,0%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

**Week: 42**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		<i>19700</i>
Z1	92,3%	18175
Z2	4,8%	950
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	450
Z7	0,6%	125