

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-okt

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- 125 bc- 25 rc)	Z1			900
K1	8 x 25 bc a	Z1	st. 30"	Elastiek	200
	400 bc	Z1			400
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	100
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>idem en dan slag afmaken</i>	100
	400 bc	Z1		Snorkel	400
	8 x 25 waterpolo bc	Z1	st. 30"		200
	400 bc	Z1		Snorkel	400
	2 x 50 (25 scullen doorhaal re arm- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>over 25m 1 doorhaal uitsmeren</i>	100
	2 x 50 (25 scullen doorhaal li arm- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>idem</i>	100
	400 bc	Z1		Snorkel	400
K2	8 x 25 bc a	Z2	st. 25"	Elastiek	200
	8 x 50 (25 bc b Z6- 25 bc b Z1)	Z6	st. 1.15-1.20		200
Uit		Z1			200
	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4100
Z1	90,2%	3700
Z2	4,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,9%	200
Z7	0,0%	0

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-okt

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	3 Sets 2 x 25 bc max holding 2 x 25 bc max 800 bc- 200 (25 rc b- 25 bc b zij)	Z6	st. 1.00		150
		Z7	st. 1.00		150
		Z1		1ste 800= iedere 100m eruit klimmen en induiken 2de 800= bc a Snorkel 3de 800= Paddles	3000
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 bc 3dubbele tikoefening)	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

Totaal		4000
Z1	92,5%	3700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	150
Z7	3,8%	150

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-okt

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	300
	2 x 50 bc max holding	Z6	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel	600
	6 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en dan slag afmaken</i>	300
	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.15	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	3 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.00		600
Uit	100 bc b- 100 b keus	Z1			200

Totaal		3000
Z1	93,3%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	100
Z7	3,3%	100

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-okt

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	6 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen om en om scullen, lichaamsspanning	300
	200 bc	Z1		Snorkel	200
	6 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen tegelijk scullen met korte glijfase	300
	200 bc	Z1		Snorkel	200
K2	4 x 25 (15 bc max- 10 keus Z1)	Z7	st. 60"		60
		Z1			40
	200 (100 bc- 100 ws)	Z1			200
	175 (100 bc- 25 vl- 25 rc- 25 ss)	Z1			175
	150 (100 bc- 25 vl- 25 rc)	Z1			150
	125 (100 bc- 25 vl)	Z1			125
	100 bc	Z1			100
	8 x 25 bc b	Z6	st. 45"		200
		Z1			100
	100 bc	Z1			100
	125 (100 bc- 25 vl)	Z1			125
	150 (100 bc- 25 vl- 25 rc)	Z1			150
	175 (100 bc- 25 vl- 25 rc- 25 ss)	Z1			175
200 (100 bc- 100 ws)	Z1			200	
4 x 25 bc max holding	Z6	st. 60"		100	
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4100
Z1	91,2%	3740
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,3%	300
Z7	1,5%	60

Week: 43

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-okt

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs keus- 100 bc b- 200 a keus- 100 rc b	Z1			700
K1	8 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>zelf oefeningen afwisselen</i>	400
K2	600 bc	Z1	r. 30"	Paddles	600
	8 x 25 bc b	Z2	st. 45"		200
	600 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek	200
	600 bc	Z1	r. 30"		600
	8 x 25 waterpolo bc	Z2	st. 30"		200
	600 bc	Z1		Snorkel	600
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4200
Z1	85,7%	3600
Z2	14,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 43

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		23500
Z1	92,1%	21640
Z2	3,4%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	750
Z7	1,3%	310