

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-nov

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 (75 hs keus- 25 rc)	Z1			600
	8 x 25 bc b	Z2	st. 40"-45"		200
	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
K1	3 Sets				
	2 x 50 (25 scullen doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>over 25m 2 x de hele doorhaal scullen</i>	300
	2 x 50 (25 scullen doorhaal li arm- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>idem, andere arm blijft voor</i>	300
	2 x 50 (25 scullen doorhaal re arm- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>idem, andere arm blijft voor</i>	300
	2 x 25 bc max holding- 50 rc Z1	Z6	st. 45"	<i>technisch gecontroleerd snelheid maken</i>	150
	600 bc	Z1		Snorkel	150
		Z1			1800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	91,5%	3750
Z2	4,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,7%	150
Z7	0,0%	0

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-nov

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 rc- 100 bc- 50 ss)- 300 (75 bc a- 25 bc b)	Z1			900
K1	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Paddles</i>	500
	600 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	600
	5 x 100 (25 vl- 25 rc- 50 bc)	Z1	r. 10"		500
	2 x 400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	800
	8 x 25 bc b	Z2	st. 45"		200
	3 x 200 bc a	Z1	r. 20"	<i>Snorkel</i>	600
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 vl b rug- 25 hs keus)	Z1			200

Totaal		4300
Z1	95,3%	4100
Z2	4,7%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-nov

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>heel rustig uitvoeren en zoeken naar goede timing a : b</i>	100
	150 (25 rc a : ss b- 25 bc)	Z1			150
	200 bc	Z1			200
	2 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>idem</i>	100
	150 (25 bc a : vl b- 25 bc)	Z1			150
	200 ws	Z1			200
	2 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		100
	150 (25 rc a : vl b- 25 bc)	Z1		<i>idem</i>	150
	200 bc	Z1			200
	2 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		100
150 (25 rc a : vl b- 25 bc)	Z1		<i>idem</i>	150	
200 ws	Z1			200	
K2	50 bc max holding- 150 hs keus Z1	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150
	4 (25 bc max- 75 hs keus Z1)	Z7	st. 2.15		100
		Z1		300	
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3300
Z1	95,5%	3150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,5%	50
Z7	3,0%	100

Week: 45

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 06-nov

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	4 x 50 (15 bc max- 35 bc Z1)	Z7	st. 1.15	<i>15m max= zonder ademen en dus hoge frequentie</i>	60
	1600 als volgt: (300 bc- 25 rc- 25 bc- 50 rc)	Z1			140
		Z1			1600
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	5 x 200 bc	Z1	r. 15"	Snorkel	1000
K2	12 x 25 bc b (oneven= Z6- even= Z1)	Z6	st. 45"		150
		Z1			150
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4500
Z1	95,3%	4290
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,3%	150
Z7	1,3%	60

Week: 45

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-nov

Plaats: Sittard


Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 andere slag- 100 bc- 100 ws)	Z1			800
K1	600 als volgt: (25 bc b zij- 25 bc- 25 vl b rug- 25 bc- 25 rc b- 25 bc)	Z1			600
	3 x 400 (50 bc max- 350 hs keus Z1)	Z7		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	150
	4 x 75 (25 bc b Z1- 25 bc b Z2- 25 bc a Z1)	Z1	r. 10"	<i>duidelijk verschil tussen Z1 en Z2 laten zien</i>	1050
	3 x 400 bc	Z2			200
		Z1	r. 30"	<i>1ste= bc Snorkel 2de= bc a Snorkel 3de= bc Snorkel/paddles</i>	100
Uit	100 keus	Z1			1200
					100

Totaal		4200
Z1	94,0%	3950
Z2	2,4%	100
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,6%	150

Week: 45		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 08-nov		Plaats: Sittard			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 100 b- 200 a- 100 b	Z1			600
K1	6 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen om en om scullen, lichaamsspanning	300
	100 bc	Z1		Snorkel	100
	6 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen tegelijk scullen met korte glijfase	300
	100 bc	Z1		Snorkel	100
K2	900 bc	Z1		3-tallen per 100m kop afwisselen door eruit klimmen	900
	2 x 50 bc (1ste max holding- 2de max)	Z6	st. 2.30	met start vanaf de kant	50
		Z7			50
	600 bc	Z1		Snorkel	600
	400 (25 waterpolo bc Z2- 25 rc Z1)	Z2		Waterpolobal 2-tallen en per 25m bal wisselen	200
		Z1			200
Uit	400 bc	Z1			400
	4 x 25 waterpolo bc max	Z7	st. 1.15	Waterpolobal in het midden van het bad "oppikken"	100
	200 hs/a keus- 200 b (25 bc b zonder plank- 25 rc b)	Z1			400

Totaal		4300
Z1	90,7%	3900
Z2	4,7%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	3,5%	150

Week: 45

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24700
Z1	93,7%	23140
Z2	2,8%	700
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	400
Z7	1,9%	460