

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-nov

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws	Z1			600
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"	<i>idem</i>	50
	300 bc- 300 bc a- 200 bc- 200 bc a	Z1		Snorkel	1000
	4 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 60"		60
		Z1			40
	4 (150 bc- 50 rc)	Z1			800
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 x 25 bc max	Z7	st. 60"	<i>idem</i>	50
	8 x 100 bc	Z1	r. 10"	Snorkel	800
	K3	4 x 75 (25 bc b Z1- 25 bc b Z6- 25 a keus Z1)	Z1	r. 15"	
Z6					100
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4900
Z1	92,7%	4540
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,1%	200
Z7	3,3%	160

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-nov

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 ss- 100 bc- 50 rc- 100 bc- 4 x 25 vl)	Z1	st. 30"		1000
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	4 x 1000	Z1	r. 60"		4000
	1ste = bc 2de = bc a 3de = (50 rc- 50 bc- 50 dolfijnen- 50 bc) 4de = bc			<i>2/3-tallen koppositie afwisselen</i> Snorkel	
Uit	100 bc b	Z1		Snorkel 2/3-tallen koppositie afwisselen	100

Totaal		6100
Z1	100,0%	6100
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: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-nov

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets				
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	200
	4 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc Z1)	Z3 Z1	r. 10"	<i>geleidelijk en gecontroleerd de snelheid opbouwen</i>	200 200
K2	400 (25 bc max- 25 rc Z1- 350 bc Z1)	Z7 Z1	r. 30"		25 350
	300 (25 bc max- 25 rc Z1- 250 bc Z1)	Z7 Z1	r. 30"		25 250
	200 (25 bc max- 25 rc Z1- 150 bc Z1)	Z7 Z1	r. 30"		25 150
	100 (25 bc max- 25 rc Z1- 50 bc Z1)	Z7 Z1	r. 30"		25 50
	200 (25 bc max holding- 175 bc Z1)	Z6 Z1	r. 30"	Snorkel	25 175
	300 (25 bc max holding- 275 bc Z1)	Z6 Z1		Snorkel	25 275
	400 (25 bc max holding- 375 bc Z1)	Z6 Z1		Snorkel	25 375
Uit	300 (25 bc b zij- 25 rc- 25 vl b rug- 25 hs keus)	Z1			300

Totaal		3500
Z1	89,3%	3125
Z2	0,0%	0
Z3	5,7%	200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	75
Z7	2,9%	100

Week: 46
 Datum: 13-nov
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 06.30 - 08.15
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	4 (400 bc- 400 bc a- 100 ws)	Z1	r. 20"	400 bc= <i>Snorkel</i>	3600
Uit	300 (25 bc b- 50 hs keus)	Z1			300

Totaal	5900
---------------	-------------

Z1	100,0%	5900
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: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-nov

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 150 (100 bc- 25 ss- 25 rc)	Z1	r. 5"		300
	2 x 150 (100 a keus- 50 b keus)	Z1	r. 5"		300
	2 x 150 (100 bc- 25 vl- 25 rc)	Z1	r. 5"		300
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	3 x 100 (50 max holding/max- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant, 50m opbouwend dus 2 x max hold en de laatste max!</i>	100
		Z7			50
		Z1			150
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel	600
		Z6	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant, 50m opbouwend dus 1 x max hold en 1 x max!</i>	50
		Z7			50
		Z1			100
	3 x 200 bc	Z1	st. 3.00-3.10	Snorkel	600
		Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
K3	20 x 25 (1 x bc b Z1- 1 x bc b Z3- 1 x bc b Z6- 1 x bc a Z1)	Z1	st. 40"		250
		Z3			125
		Z6			125
Uit	200 hs keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	87,5%	3850
Z2	0,0%	0
Z3	2,8%	125
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	6,3%	275
Z7	3,4%	150

Week: 46

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-nov

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 500 keus	Z1			1000
K1	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen om en om scullen	150
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel handen tegelijk scullen en een korte glijfase	150
	100 bc	Z1		Snorkel	100
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen om en om scullen	150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	handen tegelijk scullen en een korte glijfase	150
	100 bc	Z1			100
K2	900 bc (50 Z2- 100 Z1)	Z2		3-tallen koppositie afwisselen per 150m	900
	300 (25 rc- 25 ss- 25 vl)	Z1			300
	1200 bc	Z1		3-tallen per 100m koppositie afwisselen door eruit klimmen en induiken	1200
Uit	100 rc- 100 b keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	79,5%	3500
Z2	20,5%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 46

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		29200
Z1	92,5%	27015
Z2	3,1%	900
Z3	1,1%	325
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	550
Z7	1,4%	410