

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-nov

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 50 rc b- 50 bc b zij- 200 a- 100 ws	Z1			600
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	2 Sets				
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>idem</i>	100
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel	1600
	50 bc max holding	Z1	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	50 bc max	Z7			100
	600 (75 bc- 25 rc)	Z1			1200
Uit	8 x 50 (25 bc b Z2- 25 a keus Z1)	Z2	r. 10"		200
		Z1			200

Totaal		5200
Z1	90,4%	4700
Z2	3,8%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	3,8%	200

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-nov

Plaats: Sittard


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	1800 als volgt: (175 bc- 25 rc- 175 bc- 25 ss)	Z1		<i>2/3-tallen koppositie afwisselen door eruit klimmen/induiken</i>	1800
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel	600
	1800 als volgt: (100 ws- 200 bc- 50 rc- 100 bc)	Z1			1800
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel/paddles	600
	500 (25 bc b zij- 25 hs keus)	Z1			500
Uit	100 hs keus	Z1			100

Totaal		6900
Z1	100,0%	6900
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: 47		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 19-nov		Plaats: Sittard			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel zover mogelijk water pakken</i>	150
	100 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel stuwvlakken loodrecht op de zwemrichting</i>	150
	100 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	100
	3 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel hoge elleboog plaatsen</i>	150
	3 x 100 (25 bc versnelling- 75 hs keus Z1)	Z6	r. 10"		75
		Z1			225
K2	2 Sets				
	4 x 25 (25 bc max holding- 25 vl max)	Z6	st. 45"		100
		Z7			100
	200 hs- 200 a- 100 b	Z1			1000
	4 x 25 (15 bc max- 10 hs keus Z1)	Z7	st. 45"	<i>15 bc max = starten los van de kant</i>	120
		Z1		80	
	300 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	600
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		3850
Z1	89,7%	3455
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,5%	175
Z7	5,7%	220

Week: 47

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 20-nov

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	6 x 150 bc	Z1	st. 2.20-2.30	Snorkel	900
	6 x 150 bc	Z1	st. 2.20-2.30	50m adem 1:5- 50m adem 1:3- 50m adem 1:2	900
	500 (25 rc- 25 rc b- 25 rc- 25 vl b rug)	Z1			400
	800 (25 vl- 75 bc)	Z1			800
	500 bc (100 bc Z1- 100 bc Z2- 75 bc Z1- 75 bc Z2-.....- 25 bc Z1- 25 bc Z2)	Z1 Z2			250 250
	800 (25 keus- 75 bc)	Z1			800
	Uit	100 bc b- 100 dolfijnen	Z1		

Totaal		6500
Z1	96,2%	6250
Z2	3,8%	250
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 21-nov

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 andere slag- 50 bc b- 50 b andere slag)	Z1			600
	4 x 25 vl- 100 bc- 4 x 25 vl	Z1	st. 30"		300
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	4 x 100 (25 bc versnelling- 25 rc- 50 bc)	Z6	r. 10"		100
	4 x 400 (100/75/50/25 bc max- overige hs Z1)	Z1			300
	400 bc- 200 bc a	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	250
	12 x 25 bc b	Z1			1350
		Z1		Snorkel	600
		Z4	st. 40"		300
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 'eigen' coordinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5000
Z1	87,0%	4350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	6,0%	300
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	5,0%	250

Week: 47

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-nov

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl)- 200 bc a	Z1			450
	250 ws (25 vl- 50 rc- 75 ss- 100 bc)- 200 bc b	Z1			450
K1	8 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
	1200 bc (50 Z2- 100 Z1)	Z2		3-tallen koppositie afwisselen per 150m	400
		Z1			800
	12 x 25 (1 x ss ow Z1- 1 x bc max)	Z1	st. 45"		150
		Z7			150
	1000 bc	Z1		Snorkel 3-tallen koppositie afwisselen per 100m	1000
	8 x 25 (1 x vl Z1- 1 x bc max)	Z1	st. 45"		100
	Z7			100	
	800 bc	Z1		3-tallen kop afwisselen per 100m door eruit klimmen/duiken	800
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4900
Z1	86,7%	4250
Z2	8,2%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	5,1%	250

Week: 47

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		<i>32350</i>
Z1	92,4%	29905
Z2	2,6%	850
Z3	0,0%	0
Z4	0,9%	300
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	375
Z7	2,8%	920