

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-nov

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (150 bc- 50 rc- 150 bc a- 50 rc b- 100 ws)	Z1			1000
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	6 Sets 2 x 25 bc max	Z7	r. 45"	2 sets = bc 2 sets = bc a Elastiek 2 sets = bc Sprintkoord (speed)	300
	300 bc	Z1		Snorkel	1800
Uit	100 b keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	92,9%	3900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	7,1%	300

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-nov

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 4 x 25 vl	Z1	st. 30"		1000
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	1200 bc	Z1	r. 60"	<i>met 3-tallen koppositie afwisselen</i>	1200
	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>met 3-tallen koppositie afwisselen</i>	1000
	800 (75 bc- 25 andere slag)	Z1			800
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
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: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-nov

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	8 x 50 (25 scullen keus- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
K2	50 bc max holding	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	250 (50 rc- 200 bc)	Z1			250
	50 bc max holding	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	350 (50 rc- 300 bc)	Z1			350
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"		50
	2 x 25 bc max	Z7	st. 45"		50
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35	Snorkel	600
Uit	200 hs/a keus- 100 dolfijnen	Z7	st. 1.15		150
		Z1			150
		Z1			300

Totaal		3200
Z1	89,1%	2850
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,7%	150
Z7	6,3%	200

Week: 48

Tijdstip: 06.30 - 08.15

Datum: 27-nov

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	600 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 30"		600
	600 bc (50 Z2- 100 Z1)	Z2	r. 30"		200
		Z1			400
	600 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	600
	600 (75 bc- 25 vl)	Z1	r. 30"		600
	600 bc	Z1		<i>Paddles</i>	600
Uit	100 hs/a keus	Z1			100

Totaal		5100
Z1	96,1%	4900
Z2	3,9%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-nov

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 (100 hs- 100 a- 75 hs- 75 a- 50 hs- 50 a- 25 hs- 25 a) 4 x 25 vl- 100 rc- 4 x 25 vl	Z1 Z1	st. 30"		500 300
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	100 (15 bc max- 85 bc Z1)	Z7 Z1	r. 10"		15 85
	200 (25 bc max holding- 175 bc Z1)	Z1	r. 15"		25
	300 (25 rc- 75 bc)	Z6 Z1	r. 30"		175 300
	400 bc a	Z1	r. 30"	Snorkel/paddles	400
	300 (25 rc- 75 bc)	Z1	r. 30"		300
	200 (25 bc max holding- 175 bc Z1)	Z6 Z1	r. 15"		25 175
	100 (15 bc max- 85 bc Z1)	Z7 Z1			15 85
K3	12 x 25 (25 bc b Z1- 25 bc b Z4- 25 bc b Z6- 25 bc a Z1)	Z1 Z4 Z6	st. 40"		150 75 75
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 'eigen' coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		3900
Z1	90,3%	3520
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	1,9%	75
Z5	0,0%	0
Z6	7,1%	275
Z7	0,8%	30

Week: 48

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-nov

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **CSS test**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 hs	Z1			400
	4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	400 a/b keus	Z1			400
	5 x 100 bc (1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4- 1 x Z3- 1 x Z2)	Z2	st. 1.40	<i>Snelheid per 100m opbouwen en vervolgens afbouwen</i>	200
		Z3			200
		Z4			100
K1	50 bc max	Z7			50
	500 keus	Z1	st. 20'	<i>overige tijd is passief herstel</i>	500
	200 bc max	Z5			200
	800 keus	Z1	st. 20'	<i>overige tijd is passief herstel</i>	800
	400 bc max	Z5			400
Uit	300 keus	Z1			300

Totaal		3750
Z1	69,3%	2600
Z2	5,3%	200
Z3	5,3%	200
Z4	2,7%	100
Z5	16,0%	600
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	50

Week: 48

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		25250
Z1	90,6%	22870
Z2	1,6%	400
Z3	0,8%	200
Z4	0,7%	175
Z5	2,4%	600
Z6	1,7%	425
Z7	2,3%	580