



Week: 49		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 01-dec		Plaats: Sittard			
Dag: Maandag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (150 bc- 25 rc- 25 ss)- 200 bc a	Z1			400
	8 x 25 bc b	Z2	st. 35"		200
	200 hs/a keus	Z1			200
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	50 bc max holding	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc	Z1			50
	2 x 25 bc max holding	Z6	st. 40"		50
	50 bc	Z1			50
	50 vl max	Z7			50
	2 (4 x 200 bc)	Z1	st. 2.55-3.10	<i>2de set: Snorkel</i>	1600
	50 bc max holding	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	50 bc	Z1			50
	2 x 25 bc max holding	Z6			50
	50 bc	Z1			50
	50 vl max	Z7			50
	2 (3 x 200 bc a)	Z1	st. 2.55-3.10	<i>2de set: Snorkel</i>	1200
Uit	200 rc/bc b	Z1		<i>zonder plank</i>	200

Totaal	5300
---------------	-------------

Z1	90,6%	4800
Z2	3,8%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,8%	200
Z7	1,9%	100

Week: 49		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 02-dec		Plaats: Sittard			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: JR/BK lactaatmeting			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 hs- 100 b- 300 a- 100 b	Z1		<i>alle 4 de slagen ergens aan bod laten komen</i>	800
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	6 (2 x 400 bc)	Z1	st. 5.40-6.20	<i>1ste set: bc</i> <i>2de set: bc a</i> <i>3de set: bc Paddles</i> <i>4de set: bc a Snorkel</i> <i>5de set: bc</i> <i>6de set: bc a</i>	4800
K3	4 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7 Z1	st. 1.15		60 140
Uit	100 bc b- 100 dolfijnen	Z1			200

Totaal		7000
Z1	99,1%	6940
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,9%	60

Week: 49
 Datum: 03-dec
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	150 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	150
	3 x 50 25 scullen midden- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	150 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	150
	3 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc)	Z1		<i>Snorkel</i>	150
	150 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	150
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 bc Z1)	Z6	r. 10"		50
		Z1			50
	150 hs keus	Z1			150
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	2 x 50 (25 bc versnelling- 25 bc Z1)	Z6	r. 10"		50
		Z1			50
	150 hs keus	Z1			150
K2	2 Sets				
	8 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"		800
	400 hs/a keus	Z1			800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal	4200
---------------	-------------

Z1	78,6%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	19,0%	800
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 49
 Datum: 04-dec
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 06.30 - 08.15
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Odracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	1500 bc	Z1	r. 60"	3-tallen per 50m koppositie wisselen	1500
	4 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel 3-tallen per 50m koppositie wisselen	1000
	4 x 100 (25 bc b zij- 25 rc- 25 rc b- 25 bc)	Z1	r. 10"		400
	600 bc	Z1		3-tallen wisselen door eruit klimmen/induiken per 50m	600
Uit	100 rc	Z1			100

Totaal	6000
---------------	-------------


Z1	100,0%	6000
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: 49	Tijdstip: 07.00 - 08.45	
Datum: 05-dec	Plaats: Sittard	
Dag: Vrijdag	Bijzonderheden:	

	Odracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (100 bc- 100 ws)	Z1			800
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	4 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>	50
	6 x 250 (100 bc- 25 ss/rc/vl- 100 bc- 25 ss/rc/vl)	Z1	r. 15"	$1 + 4 = ss / 2 + 5 = rc / 3 + 6 = vl$	1500
	3 x 50 bc opbouwend max holding --> max	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z7			50
	4 x 150 (100 bc- 50 andere slag dan bc)	Z1	r. 15"		600
	100 bc max- 100 rc Z1	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	Z1			100	
K3	2 x 50 bc b zij	Z1	r. 10"	<i>per 10-12 beenslagen wisselen zij</i>	100
	2 x 50 (25 rc b- 25 vl b rug)	Z1	r. 10"		100
	2 x 50 bc b	Z1	r. 10"	<i>zonder plank, armen uitgestrekt op schouderbreedte</i>	100
	2 x 50 (25 bc b max- 25 bc b Z1)	Z7	r. 20"		50
		Z1			50
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal	5000
---------------	-------------

Z1	91,0%	4550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	200
Z7	5,0%	250

Week: 49		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 06-dec		Plaats: Sittard			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 andere slag- 50 bc- 100 andere slag)	Z1			600
	4 x 25 vl- 100 bc- 4 x 25 vl	Z1	st. 30"		300
K1	4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning recht naar de overkant</i>	200
	200 (175 bc- 25 rc)	Z1			200
	4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>idem</i>	200
	200 (75 bc- 25 ss a : vl)	Z1			200
K2	8 x 25 ss ow	Z1	st. 45"	<i>met start vanaf de kant</i>	200
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.35		600
	6 x 25 vl	Z1	st. 35"		150
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.10	Snorkel/paddles	800
	4 x 25 bc max holding	Z6	st. 45"		100
	400 bc	Z1			400
	2 x 25 ss ow	Z1		<i>eruit klimmen en direct weer induiken</i>	50
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4100
Z1	97,6%	4000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 49

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		31600
Z1	93,6%	29590
Z2	0,6%	200
Z3	0,0%	0
Z4	2,5%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	600
Z7	1,3%	410