

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-dec

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 andere slagen)- 2 (100 bc a- 50 bc b)	Z1			700
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	4 x 25 bc max	Z7	st. 45"	<i>Snorkel/paddles</i>	100
	4 x 150 bc a	Z1	r. 10"		600
	4 x 200 (175 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"		800
	2 x 50 bc (1 x max holding- 1 x max)	Z6	st. 2.00		50
		Z7			50
	4 x 150 bc a	Z1	r. 10"	<i>Snorkel/paddles</i>	600
	4 x 200 bc (2 x Z2- 2 x Z3)	Z2	st. 2.50-3.05		400
	Z3			400	
Uit	8 x 50 b (1 x bc b zonder plank- 1 x rc b- 1 x bc b zij- 1 x 25 rc b/25 vl b rug)	Z1	r. 10"		400

Totaal		5100
Z1	80,4%	4100
Z2	7,8%	400
Z3	7,8%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,0%	50
Z7	2,9%	150

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-dec

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 a- 100 ws	Z1			500
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	2000 als volgt: (300 bc- 25 rc- 50 bc- 25 vl)	Z1			2000
	8 x 125 (25 'eigen' sculloef- 100 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel	1000
	1500 als volgt: (200 bc- 25 rc- 25 vl- 25 rc- 25 ss)	Z1			1500
Uit	100 keus	Z1			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: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-dec

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	100 bc	Z1			100
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>iedere 8 beenslagen van zij wisselen</i>	200
	100 bc- 100 ws	Z1			200
	4 x 50 (25 bc versnelling- 25 rc)	Z6	r. 15"		100
		Z1			100
	100 bc- 100 ws	Z1			200
	4 x 50 (25 bc b zij- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>iedere 8 beenslagen van zij wisselen</i>	200
	100 bc	Z1			100
	4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
K2	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
	12 x 50 bc	Z4	st. 40"-45"		600
Uit	100 ows- 100 bc- 100 ws- 4 x 50 (25 bc- 25 'eigen' coördinatieoef)	Z1		<i>4 x 50 = met start vanaf de kant</i>	500

Totaal		3900
Z1	71,8%	2800
Z2	0,0%	0
Z3	10,3%	400
Z4	15,4%	600
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 50
 Datum: 11-dec
 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	1000 bc a	Z1	r. 60"	<i>3-tallen koppositie afwisselen</i>	1000
	2 x 500 bc	Z1	r. 30"	Paddles	1000
	4 x 250 (200 bc- 50 andere slag)	Z1	r. 20"		1000
	8 x 125 bc a	Z1	r. 15"	Snorkel	1000
	10 x 100 (1 x ws- 2 x bc- 1 x ws- 2 x bc- 1 x ws- 2 x bc- 1 x ws)	Z1	r. 10"		1000
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		7100
Z1	100,0%	7100
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: 50
 Datum: 12-dec
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 Sets 150 (125 bc- 25 rc)- 150 (100 bc- 25 rc- 25 ss)- 150 (75 bc- 25 rc- 25 ss- 25 vl)	Z1			900
K1	Techniekblok	Z1			1000
K2	4 x 25 bc versnelling 400 hs- 300 a- 100 b	Z6 Z1	st. 45"		100 800
	4 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1) 400 hs- 300 a- 100 b	Z7 Z1 Z1	st. 1.00		100 100 800
Uit	4 x 75 (50 bc max holding- 25 rc Z1) 400 hs- 300 a- 100 b	Z6 Z1 Z1	st. 2.30	<i>met start vanaf de kant</i>	200 100 800
	4 x 50 (25 hs keus- 25 'eigen' coördinatieoef)	Z1		<i>iedere 50m met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5100
Z1	92,2%	4700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,9%	300
Z7	2,0%	100

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 13-dec

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (150 hs- 100 a- 50 b zonder plank)	Z1			600
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel zover mogelijk water pakken	100
	100 bc	Z1		Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel stuwvlakken loodrecht op de zwemrichting	100
	100 bc	Z1		Snorkel	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc)	Z1	r. 5"	Snorkel hoge elleboog plaatsen en vervolgens slag afmaken	100
	100 bc	Z1		Snorkel	100
K2	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		800
	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	6 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		600
	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		600
	400 hs keus	Z1			400
	4 x 25 ss ow	Z1		<i>eruit klimmen en weer induiken zodat je 4 x haalt!</i>	100
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4100
Z1	70,7%	2900
Z2	14,6%	600
Z3	14,6%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 50

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		31400
Z1	88,2%	27700
Z2	3,2%	1000
Z3	4,5%	1400
Z4	1,9%	600
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	450
Z7	0,8%	250