

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-jun

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Atleten die wedstrijd hebben gehad 2500 Z1 loszwemmen**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 Sets				
	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a) 100 bc	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, recht naar de overkant</i>	300
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) 100 bc	Z1	r. 5"	<i>Idem</i>	300
		Z1			200
K2	2 x 50 bc a max holding	Z6	st. 1.20	Elastiek	100
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.05	Paddles	800
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	400
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.05	Paddles	800
	2 x 50 bc a max holding	Z6	st. 1.20	Elastiek	100
Uit	200 (25 rc- 25 hs keus)- 100 bc b	Z1			300

Totaal		4400
Z1	77,3%	3400
Z2	9,1%	400
Z3	9,1%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,5%	200
Z7	0,0%	0

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-jun

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 150 (75 bc- 25 rc- 25 bc b zij- 25 dolfijnen)- 2 x 100 ws	Z1			800
K1	2 Sets				
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	200 bc	Z1		Snorkel	400
	2 x 50 (25 max holding- 25 rc)	Z6	st. 1.00		100
		Z1			100
K2	2 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		200
	400 bc	Z4	r. 30"		400
	2 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		200
	300 bc	Z4	r. 30"		300
	2 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		200
	200 bc	Z4			200
Uit	200 hs/a- 200 keus	Z1			400

Totaal		3900
Z1	59,0%	2300
Z2	0,0%	0
Z3	15,4%	600
Z4	23,1%	900
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 24

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-jun

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws- 100 bc b- 100 ws	Z1			800
K1	6 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	600
	1000 bc	Z1	r. 30"	<i>2 of 3-tallen koppositie afwisselen</i>	1000
	800 bc a	Z1	r. 30"	<i>idem, Paddles</i>	800
	600 bc	Z1	r. 30"	<i>2 of 3-tallen koppositie afwisselen</i>	600
	400 (25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 bc)	Z1	r. 30"		400
	200 ws	Z1	r. 20"		200
	100 bc b	Z1			100
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4700
Z1	100,0%	4700
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: 24
 Datum: 11-jun
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: **Wetsuit (40m buitenbad)**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 (2 banen bc- 1 baan rc- 1 baan bc- 1 baan dolfinen)	Z1		20 banen	800
K1	2 Sets				
	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	Z7	r. 15"		80
		Z1			80
	5 ronden rechtsom (5 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	Z7	r. 15"		160
	Z1			160	
	5 ronden linksom (5 x 120m)	Z1		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	Z7		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	120
Uit	200 keus	Z1		5 banen	200

Totaal		4000
Z1	91,0%	3640
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	9,0%	360

Week: 24
 Datum: 12-jun
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	<i>Elastiek</i>	100
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.30	<i>Elastiek/pullboy</i>	400
	600 bc a	Z1		<i>Elastiek/pullboy/paddles</i>	600
	2 x 100 bc max holding	Z5	st. 1.50	<i>max + 2" = doeltijd, start vanaf de kant</i>	200
	400 bc	Z1		<i>Snorkel</i>	400
	4 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.30	<i>Elastiek/pullboy</i>	400
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	200
	4 x 25 bc a max	Z7	st. 45"	<i>Elastiek</i>	100
	400 bc	Z1			400
2 x 100 bc max holding	Z5	st. 1.50	<i>max + 2" = doeltijd, start vanaf de kant</i>	200	
Uit	100 rc- 100 hs keus- 100 bc b	Z1			300

Totaal		4300
Z1	58,1%	2500
Z2	18,6%	800
Z3	9,3%	400
Z4	0,0%	0
Z5	9,3%	400
Z6	0,0%	0
Z7	4,7%	200

Week: 24

Tijdstip: 11.00 - 12.00

Datum: 13-jun

Plaats: Stevensweert

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Openwater training**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
	3500 Z1	Z1			3500

Totaal		3500
Z1	100,0%	3500
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: 24

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24800
Z1	80,8%	20040
Z2	4,8%	1200
Z3	5,6%	1400
Z4	3,6%	900
Z5	1,6%	400
Z6	1,2%	300
Z7	2,3%	560