

Week: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-jun

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs- 200 a- 100 b keus)	Z1			1000
K1	12 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	600
	400 bc a	Z1	r. 30"	<i>Elastiek/pullboy/paddles</i>	400
	10 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	500
	600 bc	Z1	r. 30"		600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	400
	400 bc a	Z1		<i>Elastiek/pullboy/paddles</i>	400
Uit	200 (25 rc- 25 bc b zij- 50 keus)	Z1			200

Totaal		4100
Z1	63,4%	2600
Z2	36,6%	1500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 25	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 16-jun	Plaats: Sittard
Dag: Dinsdag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 75 (25 scullen voor- 25 hondjes kort- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	100 ws	Z1			100
	4 x 75 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 hondjes lang- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
	100 ws	Z1			100
	4 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.00		80
		Z1			120
K2	12 x 100 bc	Z4	st. 1.20-1.25		1200
Uit	200 hs/a keus- 4 x 50 (25 bc- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	400

Totaal		3400
Z1	62,4%	2120
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	35,3%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	80

Week: 25
 Datum: 17-jun
 Dag: Woensdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	1000 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1000
	6 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		300
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	6 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"	300	
	1000 bc	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	6 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			300
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5000
Z1	100,0%	5000
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: 25

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-jun

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

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 rondes 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 rondes 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: 25
 Datum: 19-jun
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (100 hs- 50 b zonder plank)	Z1			600
K1	2 Sets				
	3 x 50 (25 scullen buik achterwaarts- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning</i>	300
	100 bc- 50 rc	Z1			300
	3 x 50 (25 scullen rug achterwaarts- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Lichaamsspanning</i>	300
	100 bc- 50 ss	Z1			300
K2	4 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	Elastiek	200
	8 x 25 bc a	Z3	st. 25"-30"	Elastiek	200
	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	600 bc	Z1		Paddles	600
	4 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	Elastiek	200
	8 x 25 bc a	Z3	st. 25"-30"	Elastiek	200
	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	400 (50 bc- 25 bc b- 25 rc b)	Z1			400
	4 x 100 bc max holding	Z5	st. 1.40/1.50	<i>1ste start: 1.40 en vervolgens telkens 5" meer</i>	400
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1			200

Totaal	4400
---------------	-------------

Z1	72,7%	3200
Z2	9,1%	400
Z3	9,1%	400
Z4	0,0%	0
Z5	9,1%	400
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 25

Tijdstip: 11.00 - 12.00

Datum: 20-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: 25

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24400
Z1	82,2%	20060
Z2	7,8%	1900
Z3	1,6%	400
Z4	4,9%	1200
Z5	1,6%	400
Z6	0,0%	0
Z7	1,8%	440