

Week: 26

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-jun

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 (125 hs- 25 b zonder plank- 25 hs- 25 dolfijnen)	<b>Z1</b>			600
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>zover mogelijk water pakken</i>	100
	100 ws	<b>Z1</b>			100
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>stuwvlakken loodrecht op de zwemrichting</i>	100
	100 bc	<b>Z1</b>			100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	100
	100 ws	<b>Z1</b>			100
K2	<b>3 sets</b>				
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	1200
	500 bc	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	1500
K3	12 x 25 (1 x bc b Z6- 1 x Z7- 1 x bc a Z1)	<b>Z1</b>	st. 35"-40"		200
		<b>Z7</b>			100
Uit	4 x 50 (25 bc- 25 coördinatieoef)	<b>Z1</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4400
Z1	70,5%	3100
Z2	27,3%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100


Week: 26  
 Datum: 23-jun  
 Dag: Dinsdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	<b>2 sets</b>				
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
	2 x 50 (25 bc max- 25 rc Z1)	Z7	st. 1.15		100
		Z1			100
	100 ws	Z1			200
K2	4 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		400
	4 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.30-1.35		400
	600 (25 rc- 50 bc- 25 bc b zij)	Z1			600
	8 x 50 bc	Z4	st. 40"-45"		400
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	67,5%	2700
Z2	0,0%	0
Z3	10,0%	400
Z4	20,0%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,5%	100

Week: 26		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 24-jun		Plaats: Sittard			
Dag: Woensdag		Bijzonderheden: <b>Atleten die weekend racen zwemmen uit na 4 x 200!</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	<b>Z1</b>			1000
K1	4 x 250 (200 bc- 50 bc b zij)	<b>Z1</b>	r. 15"	<i>Snorkel (atleten die racen uitzwemmen na deze 4 x 200)</i>	1000
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.05		800
	4 x 150 (25 vl- 125 bc)	<b>Z1</b>	r. 15"		600
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.05		800
	4 x 250 (200 bc- 50 bc b zij)	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.05		1000
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100
				<i>Atleten die racen: 2900m</i>	

<b>Totaal</b>		<b>5300</b>
Z1	100,0%	5300
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: 26  
 Datum: 25-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 dolfijnen)	<b>Z1</b>		20 banen	800
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 40 (20 bc max- 20 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"		80
		<b>Z1</b>			80
	5 ronden rechtsom (5 x 120m)	<b>Z1</b>		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	1200
	2 x 80 (40 bc max- 40 bc Z1)	<b>Z7</b>	r. 15"		160
		<b>Z1</b>			160
	5 ronden linksom (5 x 120m)	<b>Z1</b>		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	1200
K2	1 ronde max (1 x 120)	<b>Z7</b>		Voorste atleet stopt op de hoek, dient als boei en sluit aan	120
Uit	200 keus	<b>Z1</b>		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: 26  
 Datum: 26-jun  
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 (25 rc- 25 ss)- 200 bc a- 100 ws	Z1			600
K1	<b>3 sets</b>				
	4 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	600
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	600
	1 x 100 bc max holding	Z5		<i>doeltijd: PR (in trainingen) + 2"</i>	300
	600 bc a	Z1			1800
K2	300 (25 bc b Z1- 25 bc b Z2- 25 bc b Z3- 25 bc a Z1)	Z1			150
		Z2			75
		Z3			75
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4300
Z1	61,6%	2650
Z2	15,7%	675
Z3	15,7%	675
Z4	0,0%	0
Z5	7,0%	300
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0



**Week: 26**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		<i>25500</i>
Z1	81,9%	20890
Z2	7,4%	1875
Z3	4,2%	1075
Z4	3,1%	800
Z5	1,2%	300
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	560