

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 29-jun

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 (75 bc- 25 rc)- 400 (25 scullen voor- 75 bc a)	<b>Z1</b>			800
K1	4 x 25 vl	<b>Z2</b>	st. 30"		100
	6 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	300
	8 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.30	<i>Paddles</i>	800
	4 x 200 bc	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.05	<i>Snorkel</i>	800
	2 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	100
	4 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	200
	6 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	300
	200 hs keus	<b>Z1</b>			200
K2	16 x 25 (1 x bc b Z1- 1 x bc b Z2- 1 x bc b Z7- 1 x rc b Z1)	<b>Z1</b>	st. 35"-40"		200
		<b>Z2</b>		100	
		<b>Z7</b>		100	
Uit	100 hs/a keus	<b>Z1</b>			100

Totaal		4100
Z1	53,7%	2200
Z2	29,3%	1200
Z3	14,6%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,4%	100

Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 30-jun

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 hs/a keus- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			1000
K1	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	2 x 50 (25 max hold- 25 rc Z1)	<b>Z6</b>	r. 20"		50
		<b>Z1</b>			50
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a)	<b>Z1</b>	r. 5"		200
	50 bc max hold	<b>Z6</b>			50
	150 keus	<b>Z1</b>			150
K2	<b>Atleten Holten (atleten die afgelopen weekend hebben geraced alles Z1):</b>				
	4 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.30-1.35		400
	4 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.35		400
	<b>Atleten die Holten niet racen:</b>				
	5 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.30-1.35		
	2 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.35		
	4 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.25-1.30		
	2 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.30-1.35		
	3 x 100 bc	<b>Z4</b>	st. 1.20-1.25		
Uit	200 (25 rc- 25 bc)- 100 bc b	<b>Z1</b>			300
<i>Atleten die Holten niet racen: 3600m totaal</i>					

Totaal		3200
Z1	59,4%	1900
Z2	12,5%	400
Z3	12,5%	400
Z4	12,5%	400
Z5	0,0%	0
Z6	3,1%	100
Z7	0,0%	0



Week: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-jul

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 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 rondes 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 rondes 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: 27

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-jul

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Atleten Holten = loszwemmen**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal	
Inz	200 hs- 100 bc b- 200 a- 100 bc b	<b>Z1</b>			600	
K1	400 (25 waterpolo bc- 25 bc- 25 waterpolo bc met vl b- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 20"	<b>Paddles/pullboy/elastiek</b>	400	
	600 bc a	<b>Z2</b>	r. 30"		600	
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 20"		400	
	12 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"		<b>2 x Elastiek - 2 x Elastiek/pullboy</b>	600
	400 bc	<b>Z1</b>			<b>Snorkel</b>	400
	100 bc max hold	<b>Z5</b>	st. 2.00		<i>met start vanaf de kant, doeltijd = PR + 2"</i>	100
	100 bc max	<b>Z5</b>			<i>idem, doeltijd sneller dan 100 max hold</i>	100
	300 hs/a keus	<b>Z1</b>				300
200 bc max hold	<b>Z5</b>		<i>met start vanaf de kant, doeltijd = (100 max hold x 2) + 4"</i>	200		
Uit	100 (25 rc- 25 dolfijnen)- 200 keus	<b>Z1</b>			300	

Totaal		4000
Z1	60,0%	2400
Z2	30,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	10,0%	400
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0



**Week: 27**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		22300
Z1	61,2%	13640
Z2	12,6%	2800
Z3	4,5%	1000
Z4	1,8%	400
Z5	1,8%	400
Z6	0,4%	100
Z7	2,1%	460