

Week: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-jul

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 (75 bc- 25 rc)- 300 (25 bc b- 25 rc b- 25 vl b rug- 25 hs)- 300 a	<b>Z1</b>			900
K1	<b>2 Sets</b>				
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
	400 bc	<b>Z1</b>	r. 30"		800
	600 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"	<b>Paddles</b>	1200
	200 (25 bc b- 25 rc b)	<b>Z1</b>			400
Uit	100 dolfijnen	<b>Z1</b>			100

Totaal		3800
Z1	100,0%	3800
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: 28  
 Datum: 07-jul  
 Dag: Dinsdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45  
 Plaats: Sittard  
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs- 200 a- 100 b keus)	Z1			1000
K1	3 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 1.15		75
		Z1			75
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		400
	3 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15		75
		Z1			75
	400 (75 bc- 25 andere slag)	Z1			400
K2	8 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"		400
	200 bc	Z1			200
	6 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"		300
	200 bc	Z1			200
	4 x 50 bc	Z4	st. 40"-45"		200
Uit	200 (25 rc- 25 keus)	Z1			200

Totaal		3600
Z1	70,8%	2550
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	25,0%	900
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	75
Z7	2,1%	75

Week: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-jul

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal	
Inz	1000 SPIKS	<b>Z1</b>			1000	
K1	4 x 400 bc a	<b>Z1</b>	st. 5.30-6.00	<i>3 x bc a Paddles- 1 x bc a</i>	1600	
	3 x 300 bc	<b>Z1</b>	st. 4.15-4.40		900	
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.50-3.10		<b>Paddles</b>	800
	3 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35			300
	300 (25 bc b- 25 rc b)	<b>Z1</b>			300	
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoefening)	<b>Z1</b>		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200	

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
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: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-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: 28

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-jul

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	1000 bc als volgt: 400 Z2- 300 Z3- 200 Z4- 100 Z5	Z2			400
		Z3			300
		Z4			200
		Z5			100
		Z1	st. 2.55-3.10	<i>Paddles</i>	800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.10	<i>Paddles</i>	800
		Z2			200
		Z3			150
		Z4			100
		Z5			50
	500 bc als volgt: 200 Z2- 150 Z3- 100 Z4- 50 Z5	Z1	r. 10"		600
		Z2			200
		Z3			150
		Z4			100
		Z5			50
	6 x 100 (oneven = bc - even = ws)	Z1	r. 10"		600
		Z3	st. 45"-50"	<i>Elastiek</i>	500
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	54,5%	2400
Z2	13,6%	600
Z3	21,6%	950
Z4	6,8%	300
Z5	3,4%	150
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0



**Week: 28**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		24400
Z1	86,0%	20990
Z2	2,5%	600
Z3	3,9%	950
Z4	4,9%	1200
Z5	0,6%	150
Z6	0,3%	75
Z7	1,8%	435