

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 20-jul

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 200 (25 bc b zij- 25 rc)- 200 bc a- 200 (25 rc b- 25 vl)	Z1			800
K1	3 (200 bc a- 500 bc a- 200 ws)	Z1	r. 20"	<i>500 bc a = Paddles</i>	2700
K2	6 x 100 (25 bc b zij- 25 rc b- 50 bc)	Z1	r. 10"		600
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 bc a : vl b)	Z1		<i>iedere 50m met start vanaf de kant</i>	200

Totaal			4300
Z1	100,0%		4300
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: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 21-jul

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 500 SPIKS	Z1			1000
K1	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	200
	6 x 150 (100 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 10"		900
	2 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	100
	2 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	100
	6 x 150 (50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 ss)	Z1	r. 10"		900
	8 x 25 bc a	Z2	st. 30"	Elastiek lichaamsspanning	200
8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	Elastiek/pullboy	800	
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		4400
Z1	95,5%	4200
Z2	4,5%	200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 22-jul

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 (50 bc- 25 rc)- 4 x 75 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 bc)- 4 x 25 vl	Z1	st. 30"		700
K1	4 x 300 bc a	Z1	st. 4.10-4.30	Paddles	1200
	75 (50 max + 2" - 25 Z1)	Z6	st. 2.00		50
		Z1			25
	100 (50 max + 1" - 50 Z1)	Z6	st. 2.30		50
		Z1			50
	125 (50 max- 75 Z1)	Z7			50
		Z1			75
	12 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.30	4 x = bc a Paddles- 4 x = bc a- 4 x = bc a Paddles	1200
	3 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	75
		Z1			75
Uit	2 x 100 ws	Z1	r. 10"		200
	3 x 50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	Z7	st. 1.30	<i>los van de kant starten</i>	75
		Z1			75
	5 x 200 (1 x bc- 1 x bc a- 1 x bc b- rc b- 1 x bc a- 1 x bc)	Z1	r. 15"		1000
	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5000
Z1	94,0%	4700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	4,0%	200

Week: 30

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 23-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)	Z1		20 banen	800
K1	2 Sets 4 x 200 bc a 5 rondes rechtson (5 x 120m) 2 x 80 (40 max hold- 40 Z1)	Z1	r. 15"	Paddles	1600
		Z1			1200
		Z6	r. 20"		80
		Z1			80
Uit	200 keus	Z1		5 banen	200

Totaal		3960
Z1	98,0%	3880
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	80
Z7	0,0%	0

Week: 30
 Datum: 24-jul
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 08.00 - 09.30
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs- 200 a- 100 b)	Z1			1000
K1	3 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a) 2 x 50 (25 versnelling tot max hold- 25 hs keus Z1)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
		Z6	st. 1.00		50
	3 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a) 2 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z1			50
		Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	150
		Z6	st. 1.10		50
		Z1		50	
K2	2 x 100 bc max hold 6 x 100 bc	Z5	st. 1.50	<i>met start vanaf de kant, max + 2"</i>	200
		Z4	st. 1.25-1.30		600
	100 rc- 400 bc a	Z1			500
	2 x 100 bc max hold 10 x 50 bc	Z5	st. 1.50	<i>met start vanaf de kant, max + 2"</i>	200
Z4		st. 40"-45"	500		
Uit	100 (25 rc- 25 rc b)- 200 bc a	Z1			300

Totaal		3800
Z1	57,9%	2200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	28,9%	1100
Z5	10,5%	400
Z6	2,6%	100
Z7	0,0%	0

Week: 30	Tijdstip: 11.00 - 12.00
Datum: 25-jul	Plaats: Stevensweert
Dag: Zaterdag	Bijzonderheden: Openwater training



Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
3500 bc	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: 30

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24960
Z1	91,3%	22780
Z2	0,8%	200
Z3	0,0%	0
Z4	4,4%	1100
Z5	1,6%	400
Z6	1,1%	280
Z7	0,8%	200