

Week: 31

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 27-jul

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws- 200 bc b	Z1			800
K1	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a keus)	Z1	r. 5"		200
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 1.00		50
		Z1			50
	2 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a keus)	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.00		40
		Z1			60
K2	2 Sets				
	50 bc max	Z7	st. 1.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
	100 bc max hold	Z5	st. 1.50	<i>met start vanaf de kant, max + 2"</i>	200
	500 bc	Z4			1000
	200 (25 rc- 25 bc)- 300 bc a- 100 b keus	Z1			1200
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 bc dubbele tik oefening)	Z1		<i>iedere 50m met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4000
Z1	65,3%	2610
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	25,0%	1000
Z5	5,0%	200
Z6	1,3%	50
Z7	3,5%	140

Week: 31

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 28-jul

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 500 SPIKS	Z1			1000
K1	20 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10	5 x Paddles - 5 x bc a- 5 x Paddles - 5 x bc a	4000
Uit	2 x 50 (15 bc max- 35 hs keus Z1)	Z7	st. 1.00		30
		Z1			70

Totaal		5100
Z1	99,4%	5070
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,6%	30

Week: 31

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 29-jul

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 25 bc b zij- 100 ws- 25 vl b rug)	Z1			500
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	100 bc a	Z1			100
	3 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	100 bc a	Z1			100
K2	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	400 bc a	Z2	r. 30"	<i>Paddles</i>	400
	8 x 25 vl	Z1	st. 30"		200
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	600 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	600
	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	400 bc a	Z2		<i>Paddles</i>	400
	K3	8 x 50 (25 bc b max hold- 25 bc a Z1)	Z6	st. 1.00	
Z1					200
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4200
Z1	57,1%	2400
Z2	19,0%	800
Z3	19,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,8%	200
Z7	0,0%	0

Week: 31

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 30-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 ronden 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: 31
 Datum: 31-jul
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 08.00 - 09.30
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	1100 als volgt: 100 bc a-50 bc b-200 bc a-50 bc b-300 bc a-50 bc b-200 bc a-50 bc b-100 bc a	Z1			1100
	2 x 50 (25 bc versnelling tot max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
	1000 als volgt: 100 bc- 25 rc- 200 bc- 25 rc- 300 bc- 25 rc- 200 bc- 25 rc- 100 bc	Z1		Paddles	1000
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoefening)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	200

Totaal	3300
---------------	-------------

Z1	97,0%	3200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 31
 Datum: 01-aug
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 11.00 - 12.00
 Plaats: Stevensweert
 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: 31

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24060
Z1	85,9%	20660
Z2	3,3%	800
Z3	3,3%	800
Z4	4,2%	1000
Z5	0,8%	200
Z6	1,8%	430
Z7	0,7%	170