

Week: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 03-aug

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1			700
	200 (25 bc b zij- 25 hs keus)- 4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1			400
K1	3 x 100 (25 bc max hold- 75 bc Z3)	Z6	st. 1.40-1.50		75
		Z3			225
	400 bc a	Z1			400
	3 x 200 bc	Z4	st. 2.45-3.00		600
	400 bc a	Z1			400
	400 bc	Z4			400
Uit	300 hs/a keus				300

Totaal		3500
Z1	54,3%	1900
Z2	0,0%	0
Z3	6,4%	225
Z4	28,6%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	75
Z7	0,0%	0

Week: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 04-aug

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 125 (75 bc- 25 bc b zij- 25 dolfijnen)- 2 x 100 ws	Z1	r. 10"		700
K1	4 x 300	Z1	r. 30"	2 x bc a Paddles - 1 x bc a - 1 x 25 bc/25 bc b zij	1200
	8 x 25 vl	Z1	st. 30"		200
	4 x 300	Z1	r. 30"	2 x bc a Paddles - 1 x bc a - 1 x 25 bc/25 bc b zij	1200
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 'eigen' oefening)	Z1		telkens met start vanaf de kant	200

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: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 05-aug

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 (50 bc max hold naar max- 100 hs keus Z1)	Z6	st. 3.00	<i>per 50m snelheid opbouwen, laatste 50m = max</i>	200
		Z1			400
	4 x 150 bc a	Z1	r. 15"		600
	6 x 100 (50 bc- 25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		600
	4 (25 bc max hold naar max- 100 hs keus Z1)	Z6	st. 2.30		100
		Z1			400
	500 bc a	Z1		Paddles	500
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		3700
Z1	91,9%	3400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	8,1%	300
Z7	0,0%	0

Week: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 06-aug

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: 32

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 07-aug

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 ss- 50 bc- 25 dolfijnen)	Z1			900
K1	4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	10 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	500
	5 x 200 bc	Z2	st. 2.45-2.55	Paddles	1000
	4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	10 x 50 bc a	Z3	st. 50"-55"	Elastiek	500
	10 x 100 bc a	Z2	st. 1.25-1.30	Paddles	1000
Uit	100 hs/a- 100 b	Z1			200

Totaal		4500
Z1	33,3%	1500
Z2	44,4%	2000
Z3	22,2%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 32

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		22660
Z1	78,0%	17680
Z2	8,8%	2000
Z3	5,4%	1225
Z4	4,4%	1000
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	455
Z7	0,0%	0