

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 10-aug

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 (100 bc- 25 rc- 25 dolfinen)- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			800
K1	<b>2 Sets</b>				
	2 x 25 waterpolo bc	<b>Z2</b>	st. 30"	<i>frequentie en snelle catchfase</i>	100
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 hs/a)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.10		100
		<b>Z1</b>			100
200 bc a	<b>Z1</b>		400		
K2	400 bc	<b>Z4</b>		<i>4 x 400 Z4 = 4 x ongeveer dezelfde tijd!</i>	400
	100 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		100
	400 bc	<b>Z4</b>			400
	200 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		200
	400 bc	<b>Z4</b>			400
	300 bc a	<b>Z1</b>	r. 30"		300
	400 bc	<b>Z4</b>			400
Uit	200 hs/a keus- 100 bc b	<b>Z1</b>			300

Totaal		4400
Z1	59,1%	2600
Z2	2,3%	100
Z3	0,0%	0
Z4	36,4%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	0,0%	0

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 11-aug

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2000 bc a	Z1		2 of 3-tallen koppositie afwisselen	2000
	2 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 40"		30
		Z1			20
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.00	<b>Paddles</b>	1200
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.10		800
	2 x 25 (15 bc max- 10 bc Z1)	Z7	st. 40"		30
		Z1			20
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		4800
Z1	98,8%	4740
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	60

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 12-aug

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 bc a- 100 ws- 200 bc b	<b>Z1</b>			800
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>zover mogelijk water pakken</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	100
	8 x 100 bc	<b>Z1</b>	st. 1.30-1.35		800
	1 x 100 bc max	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>idem</i>	100
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		100
	4 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.55-3.10		800
	1 x 200 bc max	<b>Z7</b>		<i>met start vanaf de kant</i>	200
Uit	100 (25 rc- 25 ss)- 100 bc b- 100 (25 rc b- 25 vl b rug)	<b>Z1</b>			300

Totaal		3600
Z1	91,7%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	8,3%	300

Week: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 13-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)	<b>Z1</b>		20 banen	800
K1	<b>2 Sets</b> 4 x 200 bc a 5 rondes rechtson (5 x 120m) 2 x 80 (40 max hold- 40 Z1)	<b>Z1</b>	r. 15"	<b>Paddles</b>	1600
		<b>Z1</b>			1200
		<b>Z6</b>	r. 20"		80
		<b>Z1</b>			80
Uit	200 keus	<b>Z1</b>		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: 33

Tijdstip: 08.00 - 09.30

Datum: 14-aug

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 (75 bc- 25 andere slag)- 400 (50 hs- 50 b)	<b>Z1</b>			800
K1	10 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	500
	4 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek/pullboy</b>	200
	16 x 25 bc a	<b>Z3</b>	st. 25"-30"	<b>Elastiek</b>	400
	600 bc a	<b>Z1</b>		<b>Paddles</b>	600
	8 x 50 bc	<b>Z3</b>	st. 45"-50"		400
	16 x 50 bc	<b>Z3</b>	st. 40"-45"		800
	8 x 50 bc	<b>Z1</b>	st. 50"-55"		400
	8 x 50 bc	<b>Z4</b>	st. 40"-45"		400
Uit	300 keus	<b>Z1</b>			300

Totaal		4800
Z1	47,9%	2300
Z2	10,4%	500
Z3	33,3%	1600
Z4	8,3%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0



**Week: 33**

**Overzicht**

<i>Totaal meters</i>		<i>25060</i>
Z1	81,1%	20320
Z2	2,4%	600
Z3	6,4%	1600
Z4	8,0%	2000
Z5	0,0%	0
Z6	0,7%	180
Z7	1,4%	360