

Week: 34

Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur

Datum: 17-aug

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 50 (25 bc bijleggen achter- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>snelle catchfase</i>	100
	2 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc slowmotion)	Z7	st. 1.10	<i>bc 'spinnen' = slagfr > 60 sl/min</i>	30
		Z1			70
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
	400 bc a	Z1			400
	2 x 50 (25 waterpolo bc- 25 bc)	Z2	r. 10"	<i>idem</i>	100
	2 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc slowmotion)	Z7	st. 1.10	<i>idem</i>	30
		Z1			70
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 rc Z1)	Z6	st. 1.10		50
	Z1			50	
K2	2 x 400 bc	Z4	st. 5.30-6.00		400
	300 bc a	Z1			300
	3 x 200 bc	Z4	st. 2.45-3.00		600
	300 bc a	Z1			300
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30		400
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4000
Z1	58,5%	2340
Z2	2,5%	100
Z3	0,0%	0
Z4	35,0%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	1,5%	60

Week: 34
 Datum: 18-aug
 Dag: Dinsdag

Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 500 SPIKS	Z1			1000
K1	400 bc a	Z1	r. 15"	Paddles	400
	300 bc	Z1	r. 15"	Paddles	300
	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		200
	100 ws	Z1	r. 10"		100
	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 10"		200
	300 bc	Z1	r. 15"		300
	400 bc a	Z1			400
Uit	6 x 50 (25 hs keus- 25 'eigen' coördinatieoef)	Z1		<i>telkens met start vanaf de kant</i>	300

Totaal		3200
Z1	100,0%	3200
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: 34

Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur

Datum: 19-aug

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	150 bc- 50 rc- 100 bc- 50 rc- 50 bc- 50 vl	Z1			450
	150 bc a- 50 bc b- 100 bc a- 50 bc b- 50 bc a- 50 rc b	Z1			450
K1	3 sets				
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 50"	<i>met start vanaf de kant</i>	150
	50 bc max	Z7			150
	3 x 200 bc a	Z1	st. 2.55-3.10	2de set = Paddles	1800
K2	8 x 50 (1 x bc b- 1 x rc b- 1 x 25 bc b zij- 25 vl b rug- 1 x hs keus)	Z1	r. 10"		400
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		3600
Z1	91,7%	3300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,2%	150
Z7	4,2%	150

Week: 34

Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur

Datum: 20-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	4 x 200 bc a 5 ronden rechtson (5 x 120m) 2 x 80 (40 max hold- 40 Z1)	Z1	r. 15"	Paddles	800
		Z1			600
		Z6	r. 20"		40
		Z1			40
Uit	200 keus	Z1		5 banen	200

Totaal		2480
Z1	98,4%	2440
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,6%	40
Z7	0,0%	0

Week: 34

Tijdstip: 08.00 - 09.30 uur

Datum: 21-aug

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Zelf loszwemmen	Z1			1000

Totaal		1000
Z1	100,0%	1000
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: 34

Tijdstip:

Datum: 22-aug

Plaats:

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Vervalt ivm NK sprint Veenendaal**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 34

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		14280
Z1	86,0%	12280
Z2	0,7%	100
Z3	0,0%	0
Z4	9,8%	1400
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	290
Z7	1,5%	210