

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-aug

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 rc- 50 ss)	Z1			400
K1	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	150 bc a	Z1			150
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	150 bc a	Z1			150
	3 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		150
	150 bc a	Z1			150
K2	4 x 200 bc	Z1	st. 2.55-3.10	Paddles	800
	8 x 100 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 dolfijnen)	Z1	r. 10"		800
	16 x 50 bc (1 x bc- 1 x 25 vl/25 hs keus)	Z1	r. 10"		800
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		3900
Z1	100,0%	3900
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: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-aug

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	450 (25 bc tikoef-50 bc-25 bc dubbele tikoef-50 bc-25 3dubbele tikoef-50 bc) 4 x 75 (25 bc max hold- 50 bc Z1)	Z1	st. 1.30		450
		Z6			100
		Z1			200
	600 bc a 450 (25 bc tikoef-50 bc-25 bc dubbele tikoef-50 bc-25 3dubbele tikoef-50 bc) 4 x 75 (25 bc max hold- 50 bc Z1)	Z1	st. 1.30		600
		Z1			450
		Z6			100
		Z1			200
K2	8 x 50 (1 x bc b plank- 1 x bc b zij)	Z1	r. 5"		400
Uit	100 hs	Z1			100

Totaal		3600
Z1	94,4%	3400
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,6%	200
Z7	0,0%	0

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-aug

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus- 3 x 100 (25 bc max hold- 75 bc Z1)	Z1 Z6			1025 75
K1	100 bc max hold 400 bc	Z6 Z4	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100 400
	200 (25 rc- 25 bc) 8 x 100 bc a	Z1 Z1	st. 1.30-1.35		200 800
	100 bc max hold 300 bc	Z6 Z4	st. 1.30	<i>met start vanaf de kant</i>	100 300
	200 (25 rc- 25 bc) 8 x 100 bc a	Z1 Z1	st. 1.30-1.35		200 800
	200 bc max	Z5		<i>met start vanaf de kant</i>	200
	Uit	400 keus	Z1		

Totaal		4600
Z1	74,5%	3425
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	15,2%	700
Z5	4,3%	200
Z6	6,0%	275
Z7	0,0%	0

Week: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-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 dolfinen)	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: 35

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-aug

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 ws- 200 (25 bc- 25 bc b zij)- 8 x 25 vl	Z1	st. 30"		700
K1	4 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	200
	6 x 25 bc a	Z3	st. 25"	<i>Elastiek</i>	150
	200 bc a	Z1		<i>Elastiek/pullboy</i>	200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	300
	8 x 25 bc a	Z3	st. 25"	<i>Elastiek</i>	200
	400 bc a	Z1		<i>Elastiek/pullboy</i>	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	10 x 25 bc a	Z3	st. 25"	<i>Elastiek</i>	250
	10 x 100 bc	Z2	st. 1.20-1.25	<i>Paddles</i>	1000
Uit	100 (25 rc- 25 keus)- 100 dolfijnen	Z1			200

Totaal		4000
Z1	37,5%	1500
Z2	47,5%	1900
Z3	15,0%	600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 35

Tijdstip: 11.00 - 12.00

Datum: 29-aug

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: 35

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		23560
Z1	83,2%	19605
Z2	8,1%	1900
Z3	2,5%	600
Z4	3,0%	700
Z5	0,8%	200
Z6	2,4%	555
Z7	0,0%	0