

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 31-aug

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100- 25 rc- 25 ss)- 2 (100 bc a- 50 bc b)	Z1			600
	2 (25 vl- 50 bc- 25 dolfijnen- 50 bc)- 2 (100 bc a- 50 rc b)	Z1			600
K1	2 Sets				
	100 (25 bc max hold- 75 keus Z1)	Z6	st. 2.00		50
		Z1			150
	100 (50 bc max hold- 50 keus Z1)	Z6	st. 2.00		100
		Z1			100
K2	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.30		400
	4 x 100 bc	Z4	st. 1.25-1.30	<i>Atleten die weekend racen gaan uitzwemmen na Z4</i>	400
	3 x 400 bc opbouwend van Z2 naar Z4	Z2	st. 5.30-5.45		400
		Z3			400
		Z4			400
Uit	200 hs/a keus- 200 b keus	Z1			400
				<i>Atleten die weekend racen : 3200m</i>	

Totaal		4400
Z1	42,0%	1850
Z2	18,2%	800
Z3	18,2%	800
Z4	18,2%	800
Z5	0,0%	0
Z6	3,4%	150
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-sep

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	2 Sets				
	300 bc a (100 Z1- 50 Z2)	Z1	r. 20"	<i>duidelijk verschil tussen Z1 en Z2</i>	400
		Z2			200
	300 bc a	Z1	r. 20"		600
	300 bc (50 Z2- 75 Z1- 50 Z2- 75 Z1- 50 Z2)	Z1	r. 20"	<i>duidelijk verschil tussen Z1 en Z2</i>	300
		Z2		300	
	300 bc	Z1	r. 20"		600
K2	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.00	Paddles <i>Atleten die weekend racen slaan K2 over!</i>	800
	200 (25 bc b- 25 rc b)	Z1			200
	3 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.00	Paddles	600
Uit	100 (25 bc b- 25 rc b)	Z1			100
				<i>Atleten die weekend racen : 3500m</i>	

Totaal		5100
Z1	90,2%	4600
Z2	9,8%	500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-sep

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 bc- 100 rc- 100 bc- 100 ws- 100 bc- 200 bc a	Z1			800
K1	4 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen</i>	200
	4 x 50 bc b zij	Z1	r. 5"	<i>per 25m ongeveer 4 keer van zij wisselen dmv doorhaal</i>	200
	4 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>hoge elleboog plaatsen en slag afmaken</i>	200
	400 bc a	Z1			400
K2	2 x 200 (50 bc max hold- 150 Z1)	Z6	st. 4.00	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			300
	2 x 150 (25 bc max- 125 Z1)	Z7	st. 3.30	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			250
	2 x 100 (15 bc max- 85 Z1)	Z7	st. 2.00		30
		Z1			170
Uit	200 (25 hs- 25 b zonder plank- 25 hs- 25 dolfijnen)	Z1			200

Totaal		3100
Z1	94,2%	2920
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,2%	100
Z7	2,6%	80

Week: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-sep

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Wetsuit (40m buitenbad) / WK gangers binnenbad**

	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	Z1	r. 15"	Paddles	1600
	5 rondes rechtsom (5 x 120m)	Z1			1200
	2 x 80 (40 max hold- 40 Z1)	Z6	r. 20"		80
		Z1			80
Uit	200 keus	Z1		5 banen	200
	WK gangers: Eigen inzwemmen (1500-2000m) plus wedstrijdafstand max (750/1500)				

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: 36

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-sep

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	16 x 25 bc a	Z2	st. 25"-30"	Elastiek	400
	6 x 100 bc a	Z3	st. 1.20-1.25	Paddles	600
	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	8 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	400
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.25		600
	600 bc a	Z1		Paddles	600
	6 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"	<i>na 25m eruit klimmen en weer induiken</i>	300
	4 x 50 bc	Z3	st. 40"-45"	<i>idem</i>	200
	6 x 50 bc	Z2	st. 45"-50"	<i>idem</i>	300
Uit	100 (25 rc- 25 bc)- 100 bc b- 100 dolfijnen	Z1			300

Totaal		4700
Z1	40,4%	1900
Z2	29,8%	1400
Z3	29,8%	1400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 36

Tijdstip: 11.00 - 12.00

Datum: 05-sep

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: 36

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24760
Z1	75,3%	18650
Z2	10,9%	2700
Z3	8,9%	2200
Z4	3,2%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,3%	330
Z7	0,3%	80