


Week: 37		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 07-sep		Plaats: Sittard			
Dag: Maandag		Bijzonderheden:			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 50 (25 max- 25 Z1)	Z7	st. 1.15	Start vanaf de kant	50
		Z1			50
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 (20 max- 30 Z1)	Z7	st. 1.15	Start in het water	40
		Z1			60
	200 bc a	Z1			200
K2	2 x 50 (15 max- 35 Z1)	Z7	st. 1.15	Start los van de kant	30
		Z1			70
	200 bc a	Z1			200
	6 x 50 bc a	Z2	st. 50"-55"	Elastiek	300
K2	6 x 100 bc a	Z3	st. 1.20-1.25	Paddles	600
	16 x 25 bc a	Z4	st. 20"-25"	Paddles/elastiek	400
K2	5 x 200	Z1	r. 15"	1 + 3 + 5 = 25 rc- 75 bc 2 + 4 = 25 bc b zij- 25 bc- 25 rc b- 25 hs keus	1000
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4100
Z1	65,4%	2680
Z2	7,3%	300
Z3	14,6%	600
Z4	9,8%	400
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,9%	120

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-sep

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	4 x 150 bc a	Z1	r. 15"	Snorkel	600
	4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	500 bc	Z1			500
	4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	3 x 200 bc a	Z1	r. 15"	Snorkel	600
K2	4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	200
	500 bc	Z1			500
K2	4 x 100 (25 bc b Z1- 25 bc b Z2- 25 bc b Z3- 25 bc a Z1)	Z1	r. 20"		200
		Z2			100
		Z3			100
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4500
Z1	95,6%	4300
Z2	2,2%	100
Z3	2,2%	100
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-sep

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 Keus	Z1			800
K1	2 Sets				
	4 x 50 (25 'eigen' oefening- 25 bc)	Z1	r. 5"		400
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 bc)	Z6	r. 20"		100
		Z1			100
	100 bc a	Z1			200
K2	5 x 400 bc	Z3	st. 5.30-6.00	<i>opbouwend 5" per 400m</i>	800
		Z4			1200
Uit	400 keus	Z1			400

Totaal		4000
Z1	47,5%	1900
Z2	0,0%	0
Z3	20,0%	800
Z4	30,0%	1200
Z5	0,0%	0
Z6	2,5%	100
Z7	0,0%	0

Week: 37
 Datum: 10-sep
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets				
	3 x 50 bc max hold	Z6	st. 2.00	<i>met start vanaf de kant</i>	300
	500 bc a	Z1	r. 20"		1000
	400 bc	Z1	r. 20"		800
	300 bc a	Z1	r. 20"		600
	200 bc	Z1	r. 20"		400
	100 bc a	Z1			200
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4300
Z1	93,0%	4000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,0%	300
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-sep

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs- 200 a- 100 b keus)	Z1			1000
K1	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	6 x 25 bc a	Z2	st. 25"-30"	Elastiek	150
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	400
	3 x 500 bc	Z1	r. 30"	<i>1ste + 3de = bc a Paddles 2de = bc</i>	1500
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	400
	6 x 25 bc a	Z2	st. 25"-30"	Elastiek	150
	4 x 25 vl	Z1	st. 30"		100
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		50
Uit	100 (25 rc- 25 hs keus)- 100 bc b	Z1			200

Totaal		4100
Z1	70,7%	2900
Z2	7,3%	300
Z3	19,5%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 37

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 12-sep

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 (50 hs keus- 25 dolfijnen)	Z1			600
K1	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35	<i>Paddles</i>	500
	100 ws	Z1			100
	5 x 100 (25 bc max hold- 75 bc Z1)	Z6	st. 1.45-2.00		125
		Z1			375
	100 ws	Z1			100
	5 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.35		500
	100 ws	Z1			100
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		500
	100 ws	Z1		100	
K2	6 x 50 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1	r. 5"		300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3400
Z1	96,3%	3275
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,7%	125
Z7	0,0%	0

Week: 37

Overzicht

<i>Totaal meters</i>		24400
Z1	78,1%	19055
Z2	2,9%	700
Z3	9,4%	2300
Z4	6,6%	1600
Z5	0,0%	0
Z6	2,6%	625
Z7	0,5%	120