


Week: 50		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 07-dec		Plaats: Sittard			
Dag: Maandag		Bijzonderheden: Rustige, korte training ivm Kapellerbosloop			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 Sets				
	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	4 x 50 techniek	Z1	r. 5"		400
	400 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 20"		800
	400 bc a	Z1	r. 20"		800
	400 (25 bc b zij- 25 hs keus- 25 rc b- 25 hs keus)	Z1			800
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

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: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-dec

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
	6 x 50 techniek	Z1	r. 5"		300
	200 bc	Z1			200
K1	2 Sets				
	1 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1	st. 1.30	<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
	1 x 50 (25 bc Z7- 25 hs Z1)	Z7		<i>Sprintkoord (resistance)</i>	50
		Z1			50
	100 bc	Z1			200
	1 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1	st. 1.30	<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
	1 x 50 (25 bc Z7- 25 hs Z1)	Z7		<i>Sprintkoord (resistance)</i>	50
		Z1			50
	100 bc	Z1			200
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	100 bc	Z1			200
	50 bc max	Z7			100
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35		1600
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4500
Z1	91,1%	4100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	6,7%	300

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 09-dec

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 ws- 4 x 50 (25 sculloef- 25 bc a)- 100 bc a- 100 ws- 100 b keus	Z1			700
K1	1500 bc (25 bc max- 475 bc Z1)	Z7	r. 60"	Paddles	75
		Z1			1425
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	500 (50 bc max hold- 450 bc Z1)	Z6	r. 60"		50
		Z1			450
	800 bc a	Z1			800
	1500 bc (25 bc max- 475 bc Z1)	Z7		75	
		Z1		1425	
Uit	100 dolfijn	Z1			100

Totaal		5900
Z1	96,6%	5700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	50
Z7	2,5%	150

Week: 50
 Datum: 10-dec
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 4 x 50 techniek- 100 b zonder plank)	Z1			1000
K1	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6	st. 1.15		50
		Z1			50
	2 x 50 (20 bc max- 30 hs keus Z1)	Z7	st. 1.15	<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	4 x 150 (100 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 10"		600
	100 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	600 (25 rc- 50 bc- 25 rc- 100 bc- 25 rc- 150 bc- 25 rc- 200 bc)	Z1			600
	4 x 50 (25 bc Z1/Z7- 25 bc Z7/Z1)	Z7	st. 1.20	Sprintkoord (oneven = speed - even = resistance)	100
		Z1			100
	600 bc a	Z1			600
Uit	4 x 50 (25 bc Z1/Z7- 25 bc Z7/Z1)	Z7	st. 1.20	Sprintkoord (oneven = speed - even = resistance)	100
		Z1			100
	3 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		600
	100 keus	Z1			100

Totaal		4200
Z1	90,5%	3800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	8,3%	350


Week: 50
 Datum: 11-dec
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	4 x 50 (25 hondjes kort- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Paddles dus veel druk op de stuwvlakken</i>	200
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35	<i>Paddles</i>	600
	4 x 50 (25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 5"	<i>Paddles dus veel druk op de stuwvlakken</i>	200
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		1200
	4 x 50 (25 bc versnelling- 25 bc Z1)	Z6	st. 1.00		100
	600 bc a	Z1			100
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	97,6%	4000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 50		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 12-dec		Plaats: Sittard			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: CSS			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 hs	Z1			400
	4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
	400 a/b keus	Z1			400
	5 x 100 bc (1 x Z2- 1 x Z3- 1 x Z4- 1 x Z3- 1 x Z2)	Z2	st. 1.40	<i>Snelheid per 100m opbouwen en vervolgens afbouwen</i>	200
		Z3			200
		Z4			100
K1	50 bc max	Z7			50
	500 keus	Z1	st. 20'	<i>overige tijd is passief herstel</i>	500
	200 bc max	Z5			200
	800 keus	Z1	st. 20'	<i>overige tijd is passief herstel</i>	800
	400 bc max	Z5			400
Uit	300 keus	Z1			300

Totaal		3750
Z1	69,3%	2600
Z2	5,3%	200
Z3	5,3%	200
Z4	2,7%	100
Z5	16,0%	600
Z6	0,0%	0
Z7	1,3%	50

Week: 50

Overzicht

Totaal meters		26350	
"duurtypes"			
Z1	91,5%	24100	
Z2	0,8%	200	
Z3	0,8%	200	
Z4	0,4%	100	
Z5	2,3%	600	
Z6	1,1%	300	
Z7	3,2%	850	

Totaal meters		27050	
"snelheidstypes"			
Z1	77,6%	21000	
Z2	5,2%	1400	
Z3	12,9%	3500	
Z4	0,4%	100	
Z5	2,2%	600	
Z6	0,6%	150	
Z7	1,1%	300	

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 08-dec

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Snelheidstypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS 6 x 50 techniek 200 bc	Z1 Z1 Z1	r. 5"		1000 300 200
K1	8 x 400 bc	Z1 Z2 Z3	st. 5.30-6.00	<i>1ste + 5de = 100 Z1- 100 Z2- 200 Z3</i> <i>2de + 6de = 150 Z1- 100 Z2- 150 Z3</i> <i>3de + 7de = Z1</i> <i>4de + 8ste = Z3</i>	1300 400 1500
Uit	100 (25 rc- 25 hs keus)- 100 (25 rc b- 25 bc b zij)- 100 dolfijnen	Z1			300

Totaal		5000
Z1	62,0%	3100
Z2	8,0%	400
Z3	30,0%	1500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 50

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 10-dec

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: "Snelheidstypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 4 x 50 techniek- 100 b zonder plank)	Z1			1000
K1	6 x 100 bc Z3- 200 bc a Z2	Z3	st. 1.25-1.35	Paddles	600
		Z2			200
	5 x 100 bc Z3- 200 bc a Z2	Z3	st. 1.25-1.35		500
		Z2			200
	4 x 100 bc Z3- 200 bc a Z2	Z3	st. 1.20-1.30		400
		Z2			200
	3 x 100 bc Z3- 200 bc a Z2	Z3	st. 1.20-1.30		300
		Z2			200
	400 bc	Z1		400	
	2 (2 x 25 bc b max- 50 bc a Z1)	Z7	st. 40"	100	
		Z1		100	
Uit	200 keus	Z1		200	

Totaal		4400
Z1	38,6%	1700
Z2	18,2%	800
Z3	40,9%	1800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,3%	100