

Week: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 14-dec

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 x 150 (100 hs- 50 b keus zonder plank)	Z1	r. 5'		600
	4 x 100 ws	Z1	r. 5'		400
	4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5'	<i>lichaamsspanning</i>	200
K1	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	800
	6 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	300
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	800
	10 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	500
Uit	100 rc/ss- 100 bc b	Z1			200

Totaal		5000
Z1	76,0%	3800
Z2	24,0%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-dec

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
	6 x 50 techniek	Z1			300
	200 bc	Z1			200
K1	2 x 50 bc (25 Z1- 25 Z7)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 bc (25 Z1- 25 Z7)	Z1	r. 30"	Sprintkoord (speed)	50
		Z7			50
	200 bc a	Z1			200
	100 bc max	Z7		<i>start vanaf de kant</i>	100
	6 x 100 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		1200
	4 x 50 (12,5 scullen- 12,5 bc max- 25 hs keus Z1)	Z1	st. 1.30	Sprintkoord (resistance) 12,5 easy scullen en dan 12,5 max	150
		Z7			50
	400 bc	Z1		Paddles	400
	4 x 50 (12,5 scullen- 12,5 bc max- 25 hs keus Z1)	Z1	st. 1.30		150
		Z7			50
	400 (100 ws- 100 bc)	Z1			400
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4800
Z1	93,8%	4500
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	6,3%	300

Week: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-dec

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (100 hs- 25 b zonder plank)- 2 x 100 ws	Z1			700
	4 x 50 techniek	Z1	r. 5"		200
K1	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10	Snorkel	800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10		800
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	800
	1200 bc	Z1		<i>2/3-tallen koppositie afwisselen</i>	1200
	400 (25 bc b zij- 25 rc b- 50 hs keus)	Z1			400
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5000
Z1	100,0%	5000
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: 51

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 17-dec

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 150 (100 bc- 25 ss- 25 rc)- 2 x 150 (100 bc a-50 bc b)- 8 x 25 vl	Z1	st. 30"		800
	3 x 50 techniek- 200 bc a- 3 x 50 techniek	Z1	r. 5"	evt. <i>Snorkel</i>	500
K1	2 x 50 (25 max hold- 25 hs Z1)	Z6	st. 1.15	<i>start vanaf de kant</i>	50
	200 bc a	Z1			50
	2 x 50 (25 max- 25 hs Z1)	Z1			200
	200 bc a	Z7	st. 1.15	<i>start vanaf de kant</i>	50
	2 x 50 (25 max- 25 hs Z1)	Z1			50
	200 bc a	Z1			200
	2 x 50 (40 max- 10 hs Z1)	Z7	st. 1.15	<i>start vanaf de kant, zonder keerpunt dus iets eerder draaien</i>	80
	300 (75 bc- 25 rc)- 300 bc a- 200 (75 bc- 25 rc)- 200 bc a- 100 (75 bc- 25 rc)	Z1			20
	300 (75 bc- 25 rc)- 300 bc a- 200 (75 bc- 25 rc)- 200 bc a- 100 (75 bc- 25 rc)	Z1			1100
	100 bc max	Z7		<i>start vanaf de kant</i>	100
	200 keus	Z1			200
	50 bc max	Z7		<i>start vanaf de kant</i>	50
	100 keus	Z1			100
	50 bc max	Z7		<i>start vanaf de kant</i>	50
	400 bc a	Z1			400
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		4200
Z1	91,0%	3820
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,2%	50
Z7	7,9%	330

Week: 51
 Datum: 18-dec
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 500 SPIKS	Z1			1000
K1	800 bc	Z1	r. 30"	Paddles	800
	2 x 50 bc (25 max hold- 25 Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
	2 x 300 bc	Z1	r. 30"	Snorkel	600
	2 x 50 bc (25 max hold- 25 Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
	800 bc a	Z1	r. 30"		800
	2 x 50 bc (25 max hold- 25 Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
		3 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10	
	2 x 50 bc (25 max hold- 25 Z1)	Z6	st. 1.10		50
		Z1			50
Uit	100 bc b- 100 dolfijnen	Z1			200

Totaal		4400
Z1	95,5%	4200
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,5%	200
Z7	0,0%	0

Week: 51
 Datum: 19-dec
 Dag: Zaterdag

Tijdstip: 07.00 - 08.30
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: **Incl regiotraining**



Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
100 x 100 bc	Z1			10000


Totaal		10000
Z1	100,0%	10000
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: 51


Overzicht

Totaal meters "duurtypes"			33400
Z1	93,8%	31320	
Z2	3,6%	1200	
Z3	0,0%	0	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,7%	250	
Z7	1,9%	630	

Totaal meters "snelheidstypes"			34200
Z1	85,8%	29350	
Z2	3,5%	1200	
Z3	9,6%	3300	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,0%	350	
Z7	0,0%	0	

Week: 51		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 15-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			1000 300 200
K1	6 x 500 bc	Z1 Z3	r. 30"	1ste = 100 Z3 - 300 Z1- 100 Z3 2de = 50 Z1 - 50 Z3 3de = 100 Z1 - 300 Z3- 100 Z1 4de = 100 Z1 - 150 Z3- 100 Z1- 150 Z3 5de = 50 Z1 - 50 Z3 6de = 150 Z1- 100 Z3 - 150 Z1 - 100 Z3	1500 1500
K2	3 (2 x 25 bc b max hold- 50 bc a)	Z6 Z1	st. 40"		150 150
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		5000
Z1	67,0%	3350
Z2	0,0%	0
Z3	30,0%	1500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,0%	150
Z7	0,0%	0

Week: 51		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 17-dec		Plaats: Sittard			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: "Snelheidstypes"			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 x 150 (100 bc- 25 ss- 25 rc)- 2 x 150 (100 bc a-50 bc b)- 8 x 25 vl 3 x 50 techniek- 200 bc a- 3 x 50 techniek	Z1 Z1	st. 30" r. 5"	<i>evt. Snorkel</i>	800 500
K1	3 Sets 200 bc 2 x 100 bc 4 x 50 bc 500 bc a	Z3 Z3 Z3 Z1	st. 2.40-3.00 st. 1.20-1.30 st. 40"-45"		600 600 600 1500
Uit	200 b keus	Z1			200

Totaal		4800
Z1	62,5%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	37,5%	1800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0