

Week: 52

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 21-dec

Plaats: Beek

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1		<i>benen = zonder plank</i>	500
K1	3 Sets				
	4 x 25 ss ow	Z1	st. 45"		300
	600 (25 vl- 75 bc- 25 rc- 75 bc- 25 ss- 75 bc)	Z1			1800
	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			600
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		150
	200 bc	Z1			600
Uit	4 x 50 (25 hs- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		4150
Z1	96,4%	4000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,6%	150
Z7	0,0%	0

Week: 52

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 22-dec

Plaats: Beek

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 hs- 100 a- 100 b keus	Z1			300
	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>scullen tot hoge elleboog</i>	200
	100 bc- 2 x 100 ws	Z1			300
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>scullen tot hoge elleboog en dan slag afmaken</i>	200
K1	8 x 150 bc a	Z1	st. 2.05-2.20	Paddles	1200
	8 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.40		800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
	8 x 25 bc b (1 x max- 1 x Z1)	Z7	st. 40"		100
		Z1			100
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4600
Z1	80,4%	3700
Z2	17,4%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Week: 52

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 23-dec

Plaats: Beek

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz.	800 keus	Z1			800
K1	2 x 200 bc (50 Z1- 50 Z3)	Z1	r. 20"		200
		Z3			200
	2 x 250 bc a (50 Z1- 50 Z2- 50 Z3- 50 Z2- 50 Z1)	Z1	r. 20"		200
		Z2			200
		Z3			100
	2 x 300 bc (100 Z3- 100 Z1- 100 Z3)	Z3	r. 30"	Paddles	400
		Z1			200
	2 x 350 bc a (50 Z1- 50 Z2- 150 Z3- 50 Z2- 50 Z1)	Z1	r. 30"		200
		Z2			200
		Z3			300
	2 x 400 (1 x bc- 1 x bc a)	Z1	r. 30"	<i>evt. alleen de 400 bc bij tijdsgebrek</i>	800
	6 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	Elastiek	300
	4 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek/pullboy	200
	6 x 50 bc a	Z3	st. 40"-50"	Elastiek	300
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4800
Z1	58,3%	2800
Z2	8,3%	400
Z3	33,3%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 52

Datum: 24-dec

Dag: Donderdag

Tijdstip:

Plaats:

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 52

Datum: 25-dec

Dag: Vrijdag

Tijdstip:

Plaats:

Bijzonderheden: Kerstmis



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 52

Datum: 26-dec

Dag: Zaterdag

Tijdstip:

Plaats:

Bijzonderheden: Kerstmis



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 52

Overzicht

Totaal meters			13550
"duurtypes"			
Z1	77,5%	10500	
Z2	8,9%	1200	
Z3	11,8%	1600	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,1%	150	
Z7	0,7%	100	

Totaal meters			13550
"snelheidstypes"			
Z1	77,5%	10500	
Z2	8,9%	1200	
Z3	11,8%	1600	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,1%	150	
Z7	0,7%	100	

Week: 52

Tijdstip:

Datum: 22-dec

Plaats:

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 hs- 100 a- 100 b keus	Z1			300
	4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>scullen tot hoge elleboog</i>	200
	100 bc- 2 x 100 ws	Z1			300
	4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>scullen tot hoge elleboog en dan slag afmaken</i>	200
K1	8 x 150 bc a	Z1	st. 2.05-2.20	Paddles	1200
	8 x 100 (25 vl- 75 bc)	Z1	st. 1.30-1.40		800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
	8 x 25 bc b (1 x max- 1 x Z1)	Z7	st. 40"		100
		Z1			100
	400 bc a	Z1	r. 30"	Paddles	400
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4600
Z1	80,4%	3700
Z2	17,4%	800
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Week: 52

Datum: 24-dec

Dag: Donderdag

Tijdstip:

Plaats:

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0