

Week: 01

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 04-jan

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	400
	8 x 150 bc a	Z2	st. 2.05-2.15	Elastiek/pullboy/paddles	1200
	12 x 50 bc a	Z3	st. 45"-50"	Elastiek	600
	12 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		1200
K2	4 (25 bc b Z1- 25 bc b max- 50 bc Z1)	Z1	st. 40"		300
		Z7			100
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4900
Z1	53,1%	2600
Z2	24,5%	1200
Z3	20,4%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 01

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-jan

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (75 bc- 25 dolfijnen- 75 bc- 25 rc)	Z1			800
K1	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		800
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.20-1.25	Paddles	800
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.30		800
	8 x 100 bc a	Z2	st. 1.30-1.40	Elastiek	800
	800 (75 bc- 25 andere slag)	Z1			800
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4900
Z1	67,3%	3300
Z2	32,7%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 01

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 06-jan


Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		700
	400 hs keus- 4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
K1	3 x 100 (50 max hold/max opbouwend- 50 hs Z1)	Z6	st. 2.15	<i>iedere 50m iets harder</i>	100
		Z7			50
		Z1			150
	200 bc a- 400 bc- 200 bc a	Z1		400 bc = Paddles	800
	4 (2 x 25 bc Z1- 1 x 25 bc max- 1 x 25 bc Z1- 1 x bc max)	Z1	st. 30"		300
		Z7			200
	200 bc a- 400 bc- 200 bc a	Z1		400 bc = Paddles	800
	100 bc max	Z7			100
	3 x 100 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 10"		300
	3 x 100 ws	Z1	r. 10"		300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4500
Z1	90,0%	4050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	7,8%	350

Week: 01		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 07-jan		Plaats: Sittard			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: Trainingsstage NTC Spanje			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	1200
	800 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 45"		800
	600 bc a	Z1	r. 45"		600
	400 (100 ws- 100 bc)	Z1			400
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		100
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		1200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5400
Z1	98,1%	5300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0

Week: 01
 Datum: 08-jan
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 keus - 8 x 50 techniek	Z1	r. 5"		1000
K1	4 x 50 (10/15/20/25 bc max hold- overige Z1)	Z6	st. 1.00		70
	200 bc a	Z1			130
	4 x 50 (10/15/20/25 bc max- overige Z1)	Z1			200
	4 x 50 (10/15/20/25 bc max- overige Z1)	Z7	st. 1.10		70
	200 bc a	Z1			130
K2	200 bc a	Z1			200
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35		400
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.30		600
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35		200
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.30		600
	2 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		200
	2 x 200 (50 max hold- 150 keus Z1)	Z6			100
		Z1			300
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4300
Z1	52,6%	2260
Z2	14,0%	600
Z3	27,9%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	170
Z7	1,6%	70

Week: 01

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 09-jan

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**

	Odracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 25 rc- 25 ss)- 4 (25 bc a- 25 hondjes kort- 25 bc a- 25 hondjes lang)	Z1			700
K1	12 x 50 (25 vl- 25 bc)	Z2	st. 45"-55"		600
	5 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	1000
	10 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	500
	5 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	1000
	8 x 50 bc a	Z3	st. 40"-50"	Elastiek	400
	400 (25 rc- 25 bc- 25 coördinatieoefening- 25 bc)	Z1			400
50 bc max	Z7			50	
Uit	50 rc- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			250

Totaal		4900
Z1	68,4%	3350
Z2	22,4%	1100
Z3	8,2%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 01

Overzicht

Totaal meters			28900
"duurtypes"			
Z1	72,2%	20860	
Z2	15,6%	4500	
Z3	9,0%	2600	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,3%	370	
Z7	2,0%	570	

Totaal meters			28900
"snelheidstypes"			
Z1	72,2%	20860	
Z2	15,6%	4500	
Z3	9,0%	2600	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	1,3%	370	
Z7	2,0%	570	

Week: 01

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 05-jan

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	4 (75 bc- 25 dolfijnen- 75 bc- 25 rc)	Z1			800
K1	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.30		800
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.20-1.25	Paddles	800
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.30		800
	8 x 100 bc a	Z2	st. 1.30-1.40	Elastiek	800
	800 (75 bc- 25 andere slag)	Z1			800
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4900
Z1	67,3%	3300
Z2	32,7%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 01

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 07-jan

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	1200 bc a	Z1	r. 60"	Paddles	1200
	800 (75 bc- 25 rc)	Z1	r. 45"		800
	600 bc a	Z1	r. 45"		600
	400 (100 ws- 100 bc)	Z1			400
	4 x 25 bc max hold	Z6	st. 40"		100
	6 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		1200
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		5400
Z1	98,1%	5300
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,9%	100
Z7	0,0%	0