

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 11-jan

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 100 ws)- 4 x 50 (25 'eigen' sculloef- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		600
	200 (25 bc- 25 dolfijn)- 4 x 50 techniek	<b>Z1</b>	r. 5"	<i>individuele aandachtspunt</i>	400
K1	6 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 50"-55"	<b>Elastiek</b>	300
	8 x 25 bc a	<b>Z2</b>	st. 25"-30"	<b>Elastiek</b>	200
	6 x 200 bc a	<b>Z1</b>	st. 2.50-3.05	<b>Paddles</b>	1200
	800 (25 bc max- 75 bc Z1- 25 vl- 75 bc)	<b>Z7</b>			100
	400 bc a	<b>Z1</b>			700
	400 bc a	<b>Z1</b>			400
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-50"	<b>Elastiek</b>	400
Uit	100 (25 bc- 25 rc)- 100 bc b	<b>Z1</b>			200

Totaal		4500
Z1	84,4%	3800
Z2	13,3%	600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100

Week: 02

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-jan

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 4 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
	200 bc a- 4 x 50 (25 scullen keus- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
K1	8 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	800
	8 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.35		800
	8 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.20-1.30		800
	300 (25 rc- 25 hs keus)	<b>Z1</b>			300
	4 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.10	<b>Aantal atleten met <i>sprintkoord</i></b>	100
		<b>Z1</b>			100
	100 bc max	<b>Z7</b>			100
Uit	200 (25 rc- 25 hs keus)- 100 bc b	<b>Z1</b>			300

Totaal		4100
Z1	56,1%	2300
Z2	19,5%	800
Z3	19,5%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	2,4%	100

Week: 02	Tijdstip: 07.00 - 08.45	
Datum: 13-jan	Plaats: Sittard	
Dag: Woensdag	Bijzonderheden: <b>Trainingsstage NTC Spanje</b>	

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (500 SPIKS- 4 x 50 techniek)	<b>Z1</b>	r. 5"		1400
K1	4 (800 bc- 100 ws)	<b>Z1</b>	r. 30"	1ste 900 = bc <b>Paddles</b> 2de 900 = bc a 3de 900 = bc a <b>Snorkel</b> 4de 900 = bc	3600
Uit	2 x 25 bc max- 150 hs keus	<b>Z7</b>	st. 45"		50
		<b>Z1</b>			150

Totaal		5200
Z1	99,0%	5150
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 02  
 Datum: 14-jan  
 Dag: Donderdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 andere slag)- 2 (100 a- 50 b)- 2 (100 ws- 50 dolfijnen)	<b>Z1</b>			900
K1	400 bc a	<b>Z1</b>	st. 5.20-6.00		400
	400 bc a	<b>Z3</b>	st. 5.20-6.00		400
	400 bc	<b>Z1</b>	st. 5.20-6.00		400
	400 bc	<b>Z3</b>	st. 5.20-6.00		400
	8 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	8 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 40"-50"	<i>Elastiek</i>	400
	400 (25 rc- 25 bc)	<b>Z1</b>			400
K2	<b>2 Sets</b>				
	50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	<b>Z7</b>			50
		<b>Z1</b>			50
	75 (25 bc max- 50 hs keus Z1)	<b>Z7</b>			50
		<b>Z1</b>			100
	100 (25 bc max- 75 hs keus Z1)	<b>Z7</b>			50
	<b>Z1</b>			150	
Uit	100 dolfijnen/rc	<b>Z1</b>			100

Totaal		4250
Z1	68,2%	2900
Z2	0,0%	0
Z3	28,2%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,5%	150

Week: 02  
 Datum: 15-jan  
 Dag: Vrijdag


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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 4 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		400
	2 x 100 ws- 4 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"		400
K1	800 bc	Z1	r. 30"		800
	2 x 400 bc a	Z1	r. 30"		800
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.40-3.10	<b>Paddles</b>	800
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35		800
	16 x 50 (25 bc b- 25 bc a)	Z1	st. 60"-70"		800
Uit	4 x 50 (25 coördinatieoef- 25 hs keus)	Z1			200

<b>Totaal</b>	<b>5000</b>
---------------	-------------

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: 02		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 16-jan		Plaats: Sittard			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: <b>Trainingsstage NTC Spanje</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	<b>Z1</b>			800
K1	<b>2 Sets</b>				
	8 x 25 vl	<b>Z1</b>	st. 30"		400
	8 x 50 bc a	<b>Z2</b>	st. 45"-55"	<b>Elastiek</b>	800
	4 x 200 bc a	<b>Z2</b>	st. 2.40-3.10	<b>Paddles</b>	1600
	400 bc	<b>Z1</b>			800
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	<b>Z1</b>			200

Totaal		4600
Z1	47,8%	2200
Z2	52,2%	2400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

**Week: 02**


**Overzicht**

<b>Totaal meters</b>			<b>27650</b>
"duurtypes"			
Z1	77,2%	21350	
Z2	13,7%	3800	
Z3	7,2%	2000	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	100	
Z7	1,4%	400	

<b>Totaal meters</b>			<b>27650</b>
"snelheidstypes"			
Z1	77,2%	21350	
Z2	13,7%	3800	
Z3	7,2%	2000	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,4%	100	
Z7	1,4%	400	





Week: 02		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 12-jan		Plaats: Sittard			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: <b>Trainingsstage NTC Spanje</b>			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs keus- 4 x 50 (25 bijleggen achter- 25 bc)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
	200 bc a- 4 x 50 (25 scullen keus- 25 bc a)	<b>Z1</b>	r. 5"		400
K1	8 x 100 bc a	<b>Z1</b>	st. 1.25-1.35	<b>Paddles</b>	800
	8 x 100 bc	<b>Z2</b>	st. 1.25-1.35		800
	8 x 100 bc	<b>Z3</b>	st. 1.20-1.30		800
	300 (25 rc- 25 hs keus)	<b>Z1</b>			300
	4 (25 bc max hold- 25 keus Z1)	<b>Z6</b>	st. 1.10	<b>Aantal atleten met <i>sprintkoord</i></b>	100
		<b>Z1</b>			100
	100 bc max	<b>Z7</b>			100
Uit	200 (25 rc- 25 hs keus)- 100 bc b	<b>Z1</b>			300

<b>Totaal</b>		<b>4100</b>
Z1	56,1%	2300
Z2	19,5%	800
Z3	19,5%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	2,4%	100



Week: 02  
 Datum: 14-jan  
 Dag: Donderdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 50 andere slag)- 2 (100 a- 50 b)- 2 (100 ws- 50 dolfijnen)	<b>Z1</b>			900
K1	400 bc a	<b>Z1</b>	st. 5.20-6.00		400
	400 bc a	<b>Z3</b>	st. 5.20-6.00		400
	400 bc	<b>Z1</b>	st. 5.20-6.00		400
	400 bc	<b>Z3</b>	st. 5.20-6.00		400
	8 x 50 bc a	<b>Z1</b>	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	8 x 50 bc a	<b>Z3</b>	st. 40"-50"	<i>Elastiek</i>	400
	400 (25 rc- 25 bc)	<b>Z1</b>			400
K2	<b>2 Sets</b>				
	50 (25 bc max- 25 hs keus Z1)	<b>Z7</b>			50
		<b>Z1</b>			50
	75 (25 bc max- 50 hs keus Z1)	<b>Z7</b>			50
		<b>Z1</b>			100
	100 (25 bc max- 75 hs keus Z1)	<b>Z7</b>			50
	<b>Z1</b>			150	
Uit	100 dolfijnen/rc	<b>Z1</b>			100

Totaal		4250
Z1	68,2%	2900
Z2	0,0%	0
Z3	28,2%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	3,5%	150