

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 18-jan

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: Trainingsstage NTC Spanje



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	250 ows (100 bc- 75 ss- 50 rc- 25 vl)- 2 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"		350
	200 (25 bc- 25 dolfijn)	Z1			200
	250 ws (100 vl- 75 rc- 50 ss- 25 bc)- 2 x 50 (25 scullen- 25 bc a)	Z1	r. 5"		350
K1	8 x 200 bc a	Z1	st. 2.45-3.10	Elastiek/pullboy/paddles	1600
	8 x 150 bc a	Z1	st. 2.10-2.30	Elastiek/pullboy	1200
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-50"	Elastiek	400
	400 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1			400
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4600
Z1	91,3%	4200
Z2	8,7%	400
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-jan

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		700
	300 (75 hs keus- 25 dolfijn)- 4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
K1	3 Sets				
	2 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc slowmotion)	Z6	st. 1.00		90
		Z1			210
	2 x 75 (25 bc max hold- 50 bc Z1)	Z6	st. 1.30		150
		Z1			300
	1 x 100 (50 max- 50 rc Z1)	Z7			150
		Z1			150
	500 bc a- 100 (bc b zij- 25 rc b)	Z1			1800
Uit	100 dolfijn	Z1			100

Totaal		4150
Z1	90,6%	3760
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,8%	240
Z7	3,6%	150

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 20-jan

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus- 6 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1			1100
K1	20 x 25 (4 x bc- 1 x vl)	Z1	st. 25"-30"		500
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	20 x 50 (4 x bc- 1 x vl)	Z1	st. 45"-50"		1000
	1000 bc a	Z1			1000
	2 (2 x 25 bc max hold- 100 hs keus Z1)	Z6 Z1	st. 45"		100 200
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		5000
Z1	98,0%	4900
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,0%	100
Z7	0,0%	0

Week: 03	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 21-jan	Plaats: Sittard
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: Trainingsstage NTC Spanje



Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1		1000
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	100
	1 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6		25
		Z1		25
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	100
	1 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6		25
		Z1		25
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"	100
	1 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6		25
		Z1		25
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"	100
	1 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6		25
		Z1		25
K2	2 (3 x 400 bc)	Z1	st. 5.20-6.00 2 (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3) 2de set = Paddles	800
		Z2		800
		Z3		800
Uit	200 hs/a/b keus	Z1		200

Totaal		4200
Z1	59,5%	2500
Z2	19,0%	800
Z3	19,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-jan

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden: **Trainingsstage NTC Spanje**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 (25 bc- 25 rc- 25 bc- 25 bc b zij- 25 bc- 25 ss- 25 bc- 25 coördinatie)	Z1			800
K1	4 x 150 bc	Z1	st. 2.00-2.20	Paddles	600
	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.00-2.20		600
	4 x 150 bc	Z1	st. 2.00-2.20		600
	1200 (100 ws- 200 bc)	Z1			1200
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35	Paddles	400
	4 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35		400
	4 x 100 bc (25 bc max hold- 75 Z1)	Z6 Z1	st. 1.25-1.35		400
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5100
Z1	92,2%	4700
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	7,8%	400
Z7	0,0%	0

Week: 03

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 23-jan

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Incl regiotraining



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 (100 hs- 100 a- 100 b)	Z1		<i>zelf verschillende slagen afwisselen</i>	900
K1	2 Sets				
	8 x 25 vl	Z1	st. 30"		400
	500 bc a	Z2	r. 30"	Paddles	1000
	4 x 25 waterpolo bc met bal	Z2	st. 35"	Waterpolobal	200
	500 (75 bc- 25 bc b zij)	Z1	r. 30"		1000
	8 x 25 bc a	Z3	st. 25"-30"	Elastiek	400
	300 hs keus	Z1			600
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4600
Z1	65,2%	3000
Z2	26,1%	1200
Z3	8,7%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 03

Overzicht

Totaal meters			27650
"duurtypes"			
Z1	83,4%	23060	
Z2	8,7%	2400	
Z3	4,3%	1200	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,0%	840	
Z7	0,5%	150	

Totaal meters			27650
"snelheidstypes"			
Z1	83,4%	23060	
Z2	8,7%	2400	
Z3	4,3%	1200	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	3,0%	840	
Z7	0,5%	150	

Week: 03
 Datum: 19-jan
 Dag: Dinsdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		700
	300 (75 hs keus- 25 dolfijn)- 4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		500
K1	3 Sets				
	2 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc slowmotion)	Z6	st. 1.00		90
		Z1			210
	2 x 75 (25 bc max hold- 50 bc Z1)	Z6	st. 1.30		150
		Z1			300
	1 x 100 (50 max- 50 rc Z1)	Z7			150
		Z1			150
	500 bc a- 100 (bc b zij- 25 rc b)	Z1			1800
Uit	100 dolfijn	Z1			100

Totaal		4150
Z1	90,6%	3760
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,8%	240
Z7	3,6%	150

Week: 03
 Datum: 21-jan
 Dag: Donderdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	2 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	1 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6			25
		Z1			25
	2 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	1 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6			25
		Z1			25
	2 x 50 (25 scullen trekfase- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	1 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6			25
		Z1			25
	2 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		100
	1 x 50 (25 max hold- 25 hs keus Z1)	Z6			25
		Z1			25
K2	2 (3 x 400 bc)	Z1	st. 5.20-6.00	2 (1 x Z1- 1 x Z2- 1 x Z3) 2de set = Paddles	800
		Z2			800
		Z3			800
Uit	200 hs/a/b keus	Z1			200

Totaal	4200
---------------	-------------

Z1	59,5%	2500
Z2	19,0%	800
Z3	19,0%	800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,4%	100
Z7	0,0%	0