

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 25-jan

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 300 bc a- 200 (25 bc b zij- 25 rc b)- 100 ws	Z1			1000
K1	4 x 150 bc a	Z1	st. 2.05-2.20	Paddles	600
	3 x 100 (25 hondjes kort- 25 bc- 25 hondjes lang- 25 bc)	Z1	r. 10"	Paddles	300
	2 x 300 bc	Z1	st. 4.10-4.40	Snorkel	600
	3 x 100 (25 scullen voor- 25 bc- 25 scullen midden- 25 bc)	Z1	r. 10"	Snorkel	300
	3 x 200 (25 vl- 25 rc- 150 bc)	Z1	r. 10"		600
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		3500
Z1	100,0%	3500
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: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-jan

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus- 6 x 50 techniek	Z1			1100
K1	2 Sets				
	2 x 75 (25 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 1.45	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			200
	400 bc a- 300 bc- 200 bc a- 100 bc	Z1	r. 15"		2000
	1 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	2 x 75 (25 coördinatieoef- 50 bc)	Z1	r. 10"		300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4000
Z1	95,0%	3800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,0%	200
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 27-jan

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS	Z1			500
K1	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	2 x 50 techniek	Z1	r. 5"	<i>individueel aandachtspunt</i>	100
	200 bc	Z1			200
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning</i>	100
	2 x 50 techniek	Z1	r. 5"	<i>individueel aandachtspunt</i>	100
	200 bc a	Z1			200
K2	2 (3 x 400 bc)	Z1	r. 30"	<i>1ste = bc Snorkel</i> <i>2de = bc a</i> <i>3de = bc Paddles</i>	2400
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		3800
Z1	100,0%	3800
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: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-jan

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 4 x 50 techniek- 100 b zonder plank)	Z1			1000
K1	2 x 25 bc versnelling	Z6	st. 40"		50
	100 (25 bc- 25 rc)	Z1			100
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	200 (75 bc- 25 rc)	Z1			200
	1 x 50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
	2 (5 x 150 bc)	Z1	st. 2.10-2.30	2de set = Paddles	1500
	1 x 50 bc max	Z7	st. 40"		50
	200 (75 bc- 25 rc)	Z1			200
	2 x 25 bc max hold	Z6	st. 45"		50
	100 (25 bc- 25 rc)	Z1			100
	5 x 150 bc a	Z1	st. 2.10-2.30	Snorkel	750
Uit	4 x 50 (25 coördinatieoef- 25 hs keus)	Z1	r. 5"		200

Totaal		4300
Z1	94,2%	4050
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	3,5%	150
Z7	2,3%	100


Week: 04
 Datum: 29-jan
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	150 bc- 100 ws- 150 bc a- 100 ws	Z1			500
	3 x 50 (25 scullen voor- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	3 x 50 (25 scullen midden- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	150
	200 bc a	Z1		<i>Snorkel</i>	200
K1	4 x 200 (25 hondjes kort- 175 bc)	Z1	st. 2.55-3.15	<i>Snorkel/paddles</i>	800
	800 bc a	Z1	r. 30"		800
	3 x 200 (25 hondjes lang- 175 bc)	Z1	st. 2.55-3.15		600
	600 bc a	Z1	r. 30"		600
	2 x 200 ws	Z1	r. 20"		400
	400 bc a	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	400
	1 x 200 (25 bc b zij- 25 rc b- 25 bc b zij- 25 vl b rug)	Z1	r. 20"		200
200 bc a	Z1			200	
Uit	100 dolfijn	Z1			100

Totaal		5100
Z1	100,0%	5100
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: 04		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 30-jan		Plaats: Sittard			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: Incl regiotraining			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (300 keus- 4 x 50 techniek)	Z1			1000
K1	8 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	<i>Elastiek</i>	400
	100 bc a	Z1		<i>Elastiek/pullboy</i>	100
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	<i>Elastiek</i>	400
	100 bc a	Z1		<i>Elastiek/pullboy</i>	100
	8 x 50 bc a	Z3	st. 40"-50"	<i>Elastiek</i>	400
	400 bc	Z1			400
	10 x 100 bc a	Z2	st. 1.20-1.30	<i>Paddles</i>	1000
	8 x 50 (25 vl- 25 waterpolo bc)	Z2	st. 60"	<i>evt. waterpolo bc met bal</i>	400
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal		4400
Z1	50,0%	2200
Z2	40,9%	1800
Z3	9,1%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 04

Overzicht

Totaal meters		25100
"duurtypes"		
Z1	89,4%	22450
Z2	7,2%	1800
Z3	1,6%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	350
Z7	0,4%	100

Totaal meters		25300
"snelheidstypes"		
Z1	82,2%	20800
Z2	7,1%	1800
Z3	9,5%	2400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,8%	200
Z7	0,4%	100

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-jan

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Snelheidstypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus- 6 x 50 techniek	Z1			1100
K1	2 Sets				
	2 x 75 (25 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6	st. 1.45	<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			200
	400 bc a- 300 bc- 200 bc a- 100 bc	Z1	r. 15"		2000
	1 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	2 x 75 (25 coördinatieoef- 50 bc)	Z1	r. 10"		300
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4000
Z1	95,0%	3800
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	5,0%	200
Z7	0,0%	0

Week: 04

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 28-jan

Plaats: Sittard

Dag: Donderdag

Bijzonderheden: "Snelheidstypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 4 x 50 techniek- 100 b zonder plank)	Z1			1000
K1	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35		600
	400 bc a	Z1	r. 60"		400
	8 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35		800
	400 bc a	Z1	r. 60"		400
	6 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35		600
	400 bc a	Z1			400
Uit	2 (2 x 25 bc b max- 100 a keus)	Z7	st. 45"		100
		Z1			200

Totaal		4500
Z1	53,3%	2400
Z2	0,0%	0
Z3	44,4%	2000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,2%	100