

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 01-feb

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (50 bc- 25 bc b zij- 50 bc- 25 ss- 50 bc- 25 rc- 50 bc- 25 vl)	Z1			600
	4 x 50 (25 sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	200 bc a	Z1		Snorkel	200
	4 x 50 techniek	Z1	r. 5"	<i>eigen individuele aandachtspunt</i>	200
	200 bc	Z1			200
K1	2 Sets				
	6 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	600
	6 x 25 bc a	Z2	st. 25"-30"	Elastiek	300
	6 x 200 (25 hondjes kort- 25 hondjes lang- 150 bc)	Z1	r. 20"	1ste + 3de set = Snorkel/paddles	2400
				2de set = bc a	
Uit	2 (2 x 25 bc b max- 100 hs keus Z1)	Z7	st. 45"		100
		Z1			200

Totaal		5000
Z1	80,0%	4000
Z2	18,0%	900
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-feb

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus + 6 x 50 techniek	Z1			1100
K1	6 x 100 (25 versnelling- 75 bc Z1)	Z6	st. 1.30-1.40	2 x versnellen tot Z4	150
		Z1		2 x versnellen tot max hold	450
				2 x versnellen tot max	
	100 bc max	Z5		met start vanaf de kant	100
	6 x 100 bc a	Z1	st. 1.25-1.35		600
K2	2 x 50 bc max	Z7	st. 2.00	met start vanaf de kant	100
	4 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10		800
	4 x 25 bc max	Z7	st. 30"	iedere 25m met start vanaf de kant	100
	400 hs keus	Z1			400
K2	2 Sets				
	2 x 50 (25 Z1- 25 max)	Z1		Sprintkoord (speed)	100
		Z7			100
	100 bc	Z1		200	
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		4300
Z1	87,2%	3750
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	2,3%	100
Z6	3,5%	150
Z7	7,0%	300

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 03-feb

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	800 bc	Z1	r. 60"	<i>Snorkel</i>	800
	4 x 200 (1 x ws- 2 x bc a- 1 x ws)	Z1	r. 20"		800
	600 bc	Z1	r. 45"	<i>Snorkel</i>	600
	6 x 100 (1 x ws- 2 x bc)	Z1	r. 10"		600
	400 bc	Z1	r. 30"	<i>Snorkel</i>	400
	8 x 50 (1 x vl- 1 x bc- 1 x rc- 1 x bc- 1 x ss- 3 x bc)	Z1	r. 5"		400
	200 bc	Z1	r. 20"		200
	8 x 25 (12,5 bc b max- 12,5 bc b Z1)	Z7	st. 40"		100
		Z1			100
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		5200
Z1	98,1%	5100
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,9%	100

Week: 05
 Datum: 04-feb
 Dag: Donderdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 4 x 50 techniek)	Z1	r. 5"		800
K1	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc slowmotion)	Z7	st. 1.00		60
	200 bc a	Z1			140
	4 x 75 (25 bc max hold- 50 bc Z1)	Z1			200
	400 bc a	Z6	st. 1.40	Snorkel	100
	2 x 50 (25 bc max- 25 bc Z1)	Z1			200
	8 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	1600
	400 (100 bc max- 300 hs keus Z1)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	300 (75 bc max- 225 hs keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	300
	200 (50 bc max- 150 hs keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	75
		Z1			225
Uit	100 dolfijnen	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			150

Totaal		4600
Z1	90,5%	4165
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,2%	100
Z7	7,3%	335

Week: 05
 Datum: 05-feb
 Dag: Vrijdag

Tijdstip: 07.00 - 08.45
 Plaats: Sittard
 Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 (50 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)	Z1			400
K1	1500 bc a	Z1	r. 60"	<i>Paddles</i> <i>Snorkel</i>	1500
	1500 bc	Z1	r. 60"		1500
	1500 bc a	Z1	r. 60"		1500
	1500 bc	Z1			1500
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		6500
Z1	100,0%	6500
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: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 06-feb

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Incl regiotraining



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	600 keus	Z1			600
K1	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
	600 bc	Z1	r. 60"	Paddles	600
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek/snorkel	400
	600 (50 bc- 25 vl- 25 rc)	Z1	r. 60"		600
	8 x 50 bc	Z2	st. 45"-55"	<i>na 25m uit het water klimmen en induiken</i>	400
	600 bc	Z1	r. 60"		600
	4 x 100 bc a	Z2		<i>telkens beginnen met 3 x (dames)- 5 x heren optrekken</i>	400
	600 bc	Z1		Paddles	600
Uit	100 hs/a- 100 dolfijnen	Z1			200

Totaal		4800
Z1	66,7%	3200
Z2	33,3%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05

Overzicht

Totaal meters		30400
"duurtypes"		
Z1	87,9%	26715
Z2	8,2%	2500
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,3%	100
Z6	0,8%	250
Z7	2,7%	835

Totaal meters		31100
"snelheidstypes"		
Z1	77,5%	24100
Z2	12,9%	4000
Z3	9,0%	2800
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,6%	200

Week: 05

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 02-feb

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Snelheidstypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus + 6 x 50 techniek	Z1			1100
K1	2 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		400
	1 x 400 bc a	Z3	st. 5.20-6.00		400
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10		400
	2 x 200 bc	Z3	st. 2.40-3.00		400
	2 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		400
	4 x 100 bc a	Z3	st. 1.20-1.30		400
	2 x 200 bc	Z1	st. 2.50-3.10		400
	8 x 50 bc	Z3	st. 40"-45"		400
Uit	100 (25 rc- 25 dolfijnen)- 100 hs/a keus- 100 bc b	Z1			300

Totaal		4600
Z1	65,2%	3000
Z2	0,0%	0
Z3	34,8%	1600
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 05	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 04-feb	Plaats: Sittard
Dag: Donderdag	Bijzonderheden: "Snelheidstypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (200 hs keus- 4 x 50 techniek)	Z1	r. 5"		800
K1	5 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	<i>laag zone 2</i>	500
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	<i>midden zone 2 dus min ± 2" tov laag zone 2</i>	500
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	<i>hoog zone 2 dus min ± 2" tov midden zone 2</i>	500
	3 x 400 bc a	Z1	r. 30"	<i>1ste + 3de = Paddles 2de = Snorkel</i>	1200
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	<i>laag zone 3 dus min ± 1" tov hoog zone 2</i>	400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	<i>midden zone 3 dus min ± 1,5" tov laag zone 3</i>	400
	4 x 100 bc	Z3	st. 1.25-1.35	<i>hoog zone 3 dus min ± 1,5" tov midden zone 3</i>	400
Uit	200 (25 rc- 25 keus)- 100 bc b	Z1			300

Totaal		5000
Z1	46,0%	2300
Z2	30,0%	1500
Z3	24,0%	1200
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0