

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 08-feb

Plaats:

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 09-feb

Plaats:

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 06	Tijdstip: 07.00 - 08.45
Datum: 10-feb	Plaats: Sittard
Dag: Woensdag	Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
K1	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel lichaamsspanning, handen om en om scullen</i>	100
	100 bc a	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>Snorkel lichaamsspanning, handen tegelijk scullen</i>	100
	100 bc a	Z1	r. 5"	<i>Snorkel</i>	100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, handen om en om scullen</i>	100
	100 bc a	Z1	r. 5"		100
	2 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	<i>lichaamsspanning, handen tegelijk scullen</i>	100
	100 bc a	Z1	r. 5"		100
K2	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	<i>Paddles/octopus</i>	800
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
	8 x 100 bc	Z1	st. 1.25-1.35	<i>Paddles</i>	800
	800 bc a	Z1	r. 60"		800
Uit	200 (25 bc b-25 rc b)	Z1			200

Totaal		5000
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: 06
 Datum: 11-feb
 Dag: Donderdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 bc- 100 ws- 4 x 50 techniek- 200 bc- 100 ws- 4 x 50 techniek	Z1	r. 5"		1100
K1	4 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 slowmotion)	Z7	st. 1.00	slagfrequentie > 60 sl/min	60
	200 bc a	Z1			140
	3 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1		Sprintkoord (speed)	200
		Z7			75
	200 bc	Z1			200
	3 x 50 (25 bc Z7- 25 bc Z1)	Z7		Sprintkoord (resistance)	75
		Z1			75
	4 (500 bc Z1- 2 x 25 bc max)	Z1	st. 45"	1ste + 3de 500 bc = Paddles	2000
		Z7		2de + 4de 500 bc = Snorkel	200
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4400
Z1	90,7%	3990
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	9,3%	410

Week: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 12-feb

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	1500 bc	Z1	r. 60"	Paddles	1500
	4 x 100 ws	Z1	r. 10"		400
	1000 bc a	Z1	r. 60"	Snorkel	1000
	4 x 100 (25 bc b zij- 25 rc b- 50 hs keus)	Z1	r. 10"		400
	500 bc	Z1			500
Uit	2 x 50 (12,5 bc max- 37,5 hs keus Z1)	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	25
		Z1			75
	2 x 50 (25 bc- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	100

Totaal	5000
---------------	-------------

Z1	99,5%	4975
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,5%	25

Week: 06

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 13-feb

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Incl regiotraining



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	3 (100 bc- 100 ws)- 6 x 50 techniek	Z1	r. 5"		900
K1	8 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35		800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
	8 x 150 bc a	Z1	st. 2.05-2.20	Paddles	1200
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	Elastiek	400
	400 bc	Z1			400
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		4300
Z1	62,8%	2700
Z2	27,9%	1200
Z3	9,3%	400
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 06

Overzicht

Totaal meters		18700	
"duurtypes"			
Z1	89,1%	16665	
Z2	6,4%	1200	
Z3	2,1%	400	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	2,3%	435	

Totaal meters		19000	
"snelheidstypes"			
Z1	80,4%	15275	
Z2	11,6%	2200	
Z3	7,4%	1400	
Z4	0,0%	0	
Z5	0,0%	0	
Z6	0,0%	0	
Z7	0,7%	125	

Week: 06

Tijdstip:

Datum: 09-feb

Plaats:


Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: **Geen zwemtraining**



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal

Totaal		0
Z1	#####	0
Z2	#####	0
Z3	#####	0
Z4	#####	0
Z5	#####	0
Z6	#####	0
Z7	#####	0

Week: 06		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 11-feb		Plaats: Sittard			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: "Snelheidstypes"			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	300 bc- 100 ws- 4 x 50 techniek- 200 bc- 100 ws- 4 x 50 techniek	Z1	r. 5"		1100
K1	2 Sets				
	5 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		1000
	5 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35		1000
	5 x 100 bc	Z3	st. 1.20-1.30		1000
K2	200 (25 rc- 25 andere slag)	Z1			200
	8 x 25 (12,5 bc b max- 12,5 bc b Z1)	Z7	st. 35"-40"		100
		Z1			100
Uit	200 hs/a keus	Z1			200

Totaal		4700
Z1	55,3%	2600
Z2	21,3%	1000
Z3	21,3%	1000
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,1%	100