

Week: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 15-feb

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Wetsuit!!!**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1200 (100 bc- 25 bc dubbele tikoefening- 25 rc)	Z1		Wetsuit	1200
K1	100 (25 scullen voor- 25 hondjes kort)	Z1		Wetsuit	100
	400 bc	Z1		Wetsuit	400
	100 (25 scullen midden- 25 hondjes kort)	Z1		Wetsuit	100
	400 bc	Z1		Wetsuit	400
	100 (25 scullen trekfase- 25 hondjes lang)	Z1		Wetsuit	100
	400 bc	Z1		Wetsuit	400
	100 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 hondjes lang)	Z1		Wetsuit	100
	400 bc	Z1		Wetsuit	400
K2	800 (75 bc- 25 dolfinen- 100 ows)	Z1			800
Uit	100 bc b	Z1			100

Totaal		4100
Z1	100,0%	4100
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: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 16-feb

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 bc a- 100 bc b- 100 ws- 100 bc a- 100 rc b	Z1			600
	4 x 50 techniek	Z1	r. 10"		200
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 techniek	Z1	r. 10"		200
K1	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
	100 hs keus	Z1			100
	2 x 50 (25 bc Z1- 25 bc max)	Z1		<i>Sprintkoord (speed)</i>	50
		Z7			50
	400 bc a	Z1			400
	50 (25 bc max hold- 25 hs Z1)	Z6	st. 1.00		25
		Z1			25
	75 (25 bc max hold- 50 hs Z1)	Z6	st. 1.30		25
		Z1			50
	125 (25 bc max hold- 100 hs Z1)	Z6			25
		Z1			100
	5 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10	<i>Paddles</i>	1000
	50 (25 bc max hold- 25 hs Z1)	Z6	st. 1.00		25
		Z1			25
	75 (25 bc max hold- 50 hs Z1)	Z6	st. 1.30		25
		Z1			50
	125 (25 bc max hold- 100 hs Z1)	Z6			25
		Z1			100
Uit	200 bc b	Z1			200

Totaal		3600
Z1	93,1%	3350
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,2%	150
Z7	2,8%	100

Week: 07
 Datum: 18-feb
 Dag: Donderdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 2 (100 bc a- 50 bc b)	Z1			600
	6 x 50 (25 sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		300
K1	3 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1	st. 1.10	Sprintkoord (speed)	75
		Z7			75
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40	Paddles/octopus	600
	3 x 50 (25 bc Z1- 25 bc Z7)	Z1	st. 1.10	Sprintkoord (speed)	75
					75
	4 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		800
	100 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.30-.140	Paddles/octopus	600
	8 x 25 bc (1 x max hold- 1 x slowmotion/min mogelijk slagen)	Z6	st. 40"		100
		Z1			100
	3 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10		600
	50 bc max	Z7		<i>met start vanaf de kant</i>	50
Uit	250 keus	Z1			250

Totaal		4400
Z1	90,9%	4000
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,3%	100
Z7	5,1%	225

Week: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 19-feb

Plaats: Sittard

Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 4 x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)- 500 SPIKS	Z1			1200
K1	4 x 1000	Z1	r. 60"	1ste = bc a 2de = 75 bc- 25 vl- 75 bc- 25 rc 3de = bc 4de = 75 bc a- 25 bc b	4000
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5300
Z1	100,0%	5300
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: 07

Tijdstip: 07.00 - 08.30

Datum: 20-feb

Plaats: Sittard

Dag: Zaterdag

Bijzonderheden: Incl regiotraining



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus	Z1			800
	6 x 50 bc	Z4	st. 45"-50"	<i>zelfde tempo als de 400/800 max met ± 10" rust</i>	300
	200 hs/a keus	Z1			200
K1	400/800 bc max	Z5		<i>afstand afhankelijk van type atleet</i>	800
K2	8 x 100 bc	Z1	st. 1.30-1.40		800
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35	Paddels	800
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	400
Uit	200 keus	Z1			200


Totaal		4300
Z1	46,5%	2000
Z2	27,9%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	7,0%	300
Z5	18,6%	800
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07


Overzicht

Totaal meters		26800
"duurtypes"		
Z1	89,0%	23850
Z2	4,5%	1200
Z3	0,0%	0
Z4	1,1%	300
Z5	3,0%	800
Z6	0,9%	250
Z7	1,2%	325

Totaal meters		27800
"snelheidstypes"		
Z1	75,2%	20900
Z2	15,5%	4300
Z3	5,4%	1500
Z4	1,1%	300
Z5	2,9%	800
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 16-feb		Plaats: Sittard			
Dag: Dinsdag		Bijzonderheden: "Snelheidstypes"			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	100 bc- 100 bc a- 100 bc b- 100 ws- 100 bc a- 100 rc b	Z1			600
	4 x 50 techniek	Z1	r. 10"		200
	200 bc a	Z1			200
	4 x 50 techniek	Z1	r. 10"		200
K1	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.30-1.40	Paddles/octopus	800
	8 x 100 bc	Z2	st. 1.25-1.35		800
Uit	100 (25 rc- 25 dolfijnen)- 100 bc b	Z1			200

Totaal		4000
Z1	60,0%	2400
Z2	40,0%	1600
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 07		Tijdstip: 07.00 - 08.45			
Datum: 18-feb		Plaats: Sittard			
Dag: Donderdag		Bijzonderheden: "Snelheidstypes"			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	2 (100 bc- 25 rc- 25 dolfijnen)- 2 (100 bc a- 50 bc b)	Z1	r. 5"		600
	6 x 50 (25 sculloefening- 25 bc a)	Z1			300
K1	2000 bc (1000 bc Z2- 1000 bc Z3)	Z2			1000
		Z3			1000
	800 (50 rc- 100 bc a- 50 rc- 200 bc a- 50 rc- 300 bc a- 50 rc)	Z1			800
	1000 bc a (500 bc a Z2- 500 bc a Z3)	Z2			500
		Z3			500
Uit	300 keus	Z1			300

Totaal		5000
Z1	40,0%	2000
Z2	30,0%	1500
Z3	30,0%	1500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0