

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 22-feb

Plaats: Sittard

Dag: Maandag

Bijzonderheden: **Wetsuit**

	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1200 (100 bc- 25 hondjes kort- 25 bc b zij- 25 hondjes lang- 25 bc b zij)	Z1		Wetsuit	1200
K1	6 x 100 bc	Z1	st. 1.20-1.30	Wetsuit/paddles	600
	4 x 100 bc	Z2	st. 1.20-1.30	Wetsuit/paddles	400
	6 x 100 bc	Z1	st. 1.20-1.30	Wetsuit/paddles	600
	2 x 100 bc	Z2	st. 1.20-1.30	Wetsuit/paddles	200
	600 (100 ws- 100 bc)	Z1			600
	8 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	Elastiek	400
	2 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek/pullboy	100
	6 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	Elastiek	300
	2 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek/pullboy	100
	4 x 50 bc a	Z3	st. 45"-55"	Elastiek	200
2 x 50 bc a	Z1	st. 50"-60"	Elastiek/pullboy	100	
Uit	4 x 50 (25 hs keus- 25 coördinatieoef)	Z1		<i>met start vanaf de kant</i>	200

Totaal		5000
Z1	70,0%	3500
Z2	12,0%	600
Z3	18,0%	900
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 23-feb

Plaats: Sittard

Dag: Dinsdag

Bijzonderheden: "Duurtypes"



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 hs keus	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	400 a keus	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
K1	2 Sets				
	2 x 50 (15 bc 'spinnen'- 35 bc Z1)	Z7	st. 1.00		60
		Z1			140
	8 x 25 (1 x max- 1 x zo min mogelijk slagen)	Z7	st. 40"		200
		Z1			200
	400 bc a	Z1		Snorkel	800
	50 bc max hold	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
	4 x 250 bc	Z1	st. 3.30-3.50	Paddles	2000
Uit	100 keus	Z1			100

Totaal		4800
Z1	92,5%	4440
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	2,1%	100
Z7	5,4%	260

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 24-feb

Plaats: Sittard

Dag: Woensdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	500 SPIKS- 6x 50 (25 scullen buik/rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		800
K1	10 x 400	Z1	r. 30"	1 + 6 = bc Paddles 2 + 7 = bc a 3 + 8 = (25 hondjes kort- 75 bc- 25 hondjes lang- 75 bc) 4 + 9 = bc Octopus 5 + 10 = (75 bc a- 25 bc b)	4000
Uit	4 x 50 (12,5 bc b max- 12,5 bc b Z1- 25 a keus)	Z7 Z1	r. 5"		50 150

Totaal		5000
Z1	99,0%	4950
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	1,0%	50

Week: 08
 Datum: 25-feb
 Dag: Donderdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 100 bc a- 100 bc b- 4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
	200 ws- 100 bc a- 100 bc b- 4 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
K1	6 x 25 bc (10 Z1- 15 max)	Z1	st. 40"	Octopus diep water start!	60
		Z7			90
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	200 bc a	Z1			200
	6 x 25 bc (10 Z1- 15 max)	Z1	st. 40"	Octopus diep water start!	60
		Z7			90
	2 x 50 (25 bc max hold- 25 hs keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	50
		Z1			50
	2 (8 x 100 bc a- 1 x 100 ws)	Z1	st. 1.25-1.35	2de 8 x 100 = Paddles	1800
	2 x 100 (50 bc max hold- 50 hs keus Z1)	Z6		<i>met start vanaf de kant</i>	100
		Z1			100
	5 x 200 bc a	Z1	st. 2.50-3.10	Paddles	1000
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5000
Z1	92,4%	4620
Z2	0,0%	0
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	4,0%	200
Z7	3,6%	180

Week: 08

Tijdstip: 07.00 - 08.45

Datum: 26-feb

Plaats: Sittard


Dag: Vrijdag

Bijzonderheden:



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	1000 SPIKS	Z1			1000
K1	1000 bc (475 Z1- 25 max hold)	Z1	r. 60"	Paddles	950
		Z6			50
	1000 bc a	Z1	r. 60"		1000
	1000 bc (325 Z1- 25 max hold- 325 Z1- 25 max hold- 300 Z1)	Z1	r. 60"		950
		Z6			50
	1000 bc a	Z1	r. 60"	1000	
Uit	100 dolfijnen	Z1			100

Totaal		5100
Z1	98,0%	5000
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: 08		Tijdstip: 07.00 - 08.30			
Datum: 27-feb		Plaats: Sittard			
Dag: Zaterdag		Bijzonderheden: Incl regiotraining			
	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	800 keus- 6 x 50 techniek	Z1	r. 5"	<i>individueel techniekaccent</i>	1100
K1	2 Sets				
	8 x 50 bc a	Z2	st. 45"-55"	Elastiek	800
	400 bc a	Z1		Elastiek/pullboy	800
	8 x 50 bc	Z4	st. 40"-45"	<i>doeltijd = 400m tempo</i>	800
	400 bc	Z1			800
Uit	200 (25 bc b zij- 25 rc b)	Z1			200

Totaal		4500
Z1	64,4%	2900
Z2	17,8%	800
Z3	0,0%	0
Z4	17,8%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0

Week: 08

Overzicht

Totaal meters		29400
<i>"duurtypes"</i>		
Z1	86,4%	25410
Z2	4,8%	1400
Z3	3,1%	900
Z4	2,7%	800
Z5	0,0%	0
Z6	1,4%	400
Z7	1,7%	490

Totaal meters		30200
<i>"snelheidstypes"</i>		
Z1	79,6%	24050
Z2	8,9%	2700
Z3	7,9%	2400
Z4	2,6%	800
Z5	0,0%	0
Z6	0,3%	100
Z7	0,5%	150

Week: 08
 Datum: 23-feb
 Dag: Dinsdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	400 hs keus	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen buik ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"	Snorkel	200
	400 a keus	Z1			400
	4 x 50 (25 scullen rug ri voeten- 25 bc a)	Z1	r. 5"		200
K1	2 Sets				
	4 x 250 bc (150 Z1- 100 Z2)	Z1	st. 3.30-3.50	Paddles	1200
		Z2			800
	4 x 25 (1 x max- 1 x zo min mogelijk slagen)	Z7	st. 40"		100
		Z1			100
	5 x 150 bc a (100 Z1- 50 Z2)	Z1	st. 2.05-2.15		1000
		Z2			500
Uit	100 keus- 100 bc b	Z1			200

Totaal		5100
Z1	72,5%	3700
Z2	25,5%	1300
Z3	0,0%	0
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	2,0%	100

Week: 08
 Datum: 25-feb
 Dag: Donderdag

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



	Opdracht	Int.	Start/rust	Aandachtspunten/materiaal	Subtotaal
Inz	200 hs- 100 bc a- 100 bc b- 4 x 50 (25 scullen trekfase + doorhaal- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
	200 ws- 100 bc a- 100 bc b- 4 x 50 (25 'eigen' sculloefening- 25 bc a)	Z1	r. 5"		600
K1	2500 bc als volgt: (100 Z1- 100 Z3- 200 Z1- 100 bc Z3)	Z1 Z3			1500 1000
	8 x 100 bc a	Z1	st. 1.30-1.50	<i>Paddles/octopus</i>	800
	800 bc als volgt: (50 Z1- 150 Z3- 100 Z1- 100 Z3)	Z1 Z3			300 500
Uit	200 keus	Z1			200

Totaal	5500
---------------	-------------

Z1	72,7%	4000
Z2	0,0%	0
Z3	27,3%	1500
Z4	0,0%	0
Z5	0,0%	0
Z6	0,0%	0
Z7	0,0%	0